

العدد 2052
04/07/2020

في السعودية
مصممات أزياء
يواجهن الخسائر
بهذه الطرق

SUMMER
STYLE
نفحات صيفية
عصرية

نتائج استفتاء «سيدتي» الرمضاني 2020

هؤلاء هم الفائزون
بتصويت الجمهور والنقاد

كارمن سليمان
ومصطفى جاد..
قصة حب بدأت في
«الاستوديو» من
النوتة الأولى

كيف
تكتشفين
أنك غير
محبوبة من
الشريك؟



ISSN 1319-0857


PANDORA
SOMETHING ABOUT YOU



المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق
SAUDI RESEARCH & MARKETING GROUP

أسسها سنة 1987 **الأمير أحمد بن سلمان بن عبد العزيز**

أسسها: هشام ومحمد علي حافظ



رئيس التحرير **محمد فهد الحارثي**
Editor-In-Chief **Mohammed Fahad Al-Harthi**
malharthi@sayidaty.net **00971 4 391 6514**

مديرتا التحرير **كاتيا دبغي ـ هاديا سعيد**

مسؤول التحرير **حسن المير أحمد**

هيئة التحرير **نسرين حمود - لينا الحوراني - آمال منذر**
رولا زعزع عياد - ميرنا عباس

سكرتيرة التحرير **لبنى زيتوني**

المسؤولون عن التحرير في المكاتب | **الرياض: عتاب نور ـ جدة: زهراء الخالدي**
بيروت: كلودين كميد ـ القاهرة: مصطفى عبد العال ـ الأردن: ابراهيم العمار ـ المغرب: سميرة مغداد
البحرين: بدور المالكي ـ تونس: الطيب فراد ـ لندن: سميرة التميمي

المدير الفنّي | بيروت **جورج طبّال**
قسم الإخراج **حسام حمد ـ ناتالي ديب**
غرافيك وتنسيق الصور **حسين علوي ـ ألان الزعنّي**

Offices المكاتب | ● المكتب الرئيسي: Main Office -Dubai- Dubai Media City P.O. Box 502038 Dubai – United Arab Emirates
Tel: 009714-3916500 Fax: 009714-3918353
● مكتب بيروت Beirut -Ashrafieh -tabaris -burj al ghazal Building -11TH floor – Tel. 00961218701/6
● مكتب الرياض: مبنى المجموعة السعودية للأبحاث والتسويق ـ حي المؤتمرات،
تقاطع طريق مكة المكرمة مع شارع التخصصي ـ هاتف: 0096112128000 فاكس 4419933
● مكتب جدة مركز أمنيا سنتر ـ حى الروضه ـ شارع الامير عبد الله ـ غرب كوبري المربع بطريق المدينة ـ الطابق الثالث
هاتف 0096622836200 فاكس 0096622836229 ص.ب 4556 رمزبريدي جدة21412
● مكتب المنطقه الشرقية الدمام المجينة الصناعية الأولى ـ طريق الدمام الخبر السريع ـ مقابل شركة الكهرباء (سكيكو) تلفون: 8472200 - فاكس 8474245
● مكتب القاهرة 14 شارع الحجاز ـ المهندسين ـ القاهرة ـ استقبال اجهزة كمبيوتر 3388654 السنترال 3388654-7492775-7492996 فاكس 7492855-7492884
● مكتب الكويت الشرق ـ شارع جابر المبارك ـ بناية النفيسي والخترش (التجارية العقارية) الدور الأول
بريد السرة ص.ب 339 الرمز البريدي 45704 الكويت هاتف 009652997799 فاكس 009652997800
● مكتب الأردن: شارع وصفي التل (الجاردنز) ص.ب (616) خلدا تلفون 5537101 5517102 5539409 فاكس 5537103
● مكتب المغرب: شارع محمد الخامس وزاوية زنقة الخليل ـ عمارة أ الطابق الأول رقم 2 و3 الرباط المغرب تلفون 0021237262616 فاكس 0021237260354
● مكتب واشنطن WASHINGOTON Office :1122 national press building Washington DC 20045 -USA Tel 2026628825

شركات نشر


الشركة السعودية للأبحاث والنشر
www.srpc.com


الخليجية للإعلان والعلاقات العامة
www.alkhaleejiah.com


الشركة السعودية للتوزيع
www.saudidistribution.com


الشركة السعودية للنشر المتخصص
www.sspc.com.sa



الشركة العربية للوسائل
www.arabmediaco.com

ملك البحرين
ونجله وأحفاده في جولة على الخيول


جولة على صهوة الخيول

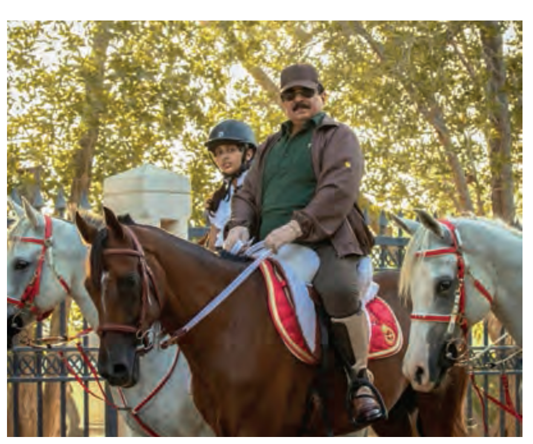
حققت صور نشرها الشيخ ناصر بن حمد آل خليفة ممثل الملك للأعمال الإنسانية وشؤون الشباب مستشار الأمن الوطني رئيس المجلس الأعلى للشباب والرياضة، أعلى نسبة تفاعل في وسائل التواصل الاجتماعي، واعتبرها البحرينيون بادرة لبث الأمل والتفاؤل والفرح والسعادة لدى المواطنين والمقيمين في مملكة البحرين، وحصدت الصورة آلاف المشاركات والمتابعات والتعليقات.

وتضمنت اللقطات صوراً منوعة للعاهل البحريني الملك حمد بن عيسى آل خليفة مع نجله الشيخ ناصر وأحفاده أنجال الشيخ ناصر أثناء ممارستهم لرياضة ركوب الخيل.

ويعد ملك البحرين أحد فرسان البحرين المعروفين في ركوب الخيل منذ طفولته، وهو الأمر الذي ورثه عنه نجله الشيخ ناصر، والذي يعد أحد الفرسان الذين ذاع صيتهم في البحرين والخليج والعالم.

وكان الشيخ ناصر قد كتب تعليقاً على هذه الصور قال فيه: «حلمي تحقق، جلالة الملك وأنا وعيالي نركب سوا»، في إشارة منه إلى ممارسة ركوب الخيل مع الملك وأنجاله، مؤكداً بهذه المناسبة، أن هذه الصور كانت بمثابة حلم بالنسبة له وتحقق.


الملك حمد والشيخة شيمة


الملك حمد والشيخ ناصر


الملك وأحفاده


خلال الجولة

دوق ودوقة كامبريدج
يعودان للواجبات الملكية

قام الأمير ويليام، وزوجته كيت ميدلتون، دوق ودوقة كامبريدج، بأول جولة خارجية زارا خلالها المتاجر بعد إعادة فتحها، والتي كانت قد أغلقت لعدة أشهر بسبب الإجراءات الاحترازية للوقاية من فيروس كورونا الذي تفشى في العالم.

حيث زارت كيت مركز Fakenham Garden Centre للحدائق في نورفولك، والواقع بالقرب من منزلها في Anmer Hall، خلال أول مشاركة عامة لها منذ الإغلاق، وبصفتها بستانية متمرسة، تحدثت مع العاملين في المركز، واستمعت إلى شرح عن كيف أثرت جائحة Covid-19 على العمل في المركز الذي تديره عائلة، والذي تم افتتاحه للمرة الأولى في عام 1984.

وقد كشفت كيت، 38 عاماً، خلال الزيارة، أنها وويليام، 38 عاماً، كانا يقومان بجولات بغرض تسوق الطعام في الأسابيع الأخيرة من الحظر بعد جائحة كورونا، لكنهما من ناحية أخرى كانا يقضيان وقتهما مع أطفالهما الثلاثة، الأمير جورج، 6 سنوات، الأميرة شارلوت، 5 سنوات، والأمير لويس، عامان.

وقالت دوقة كامبردج إن الأطفال كانوا يزرعون نباتات الطماطم ويتعلمون أهمية قضاء الوقت في الخارج.

كما قام دوق كامبريدج، بزيارة إلى متجر سميث ذا بيكرز، الذي كان يخدم كينجز لين لمدة 50 عاماً، حيث اشترى كعكة وقطعتي دانش قبل عيد ميلاده الثامن والثلاثين.



دوقة كامبريدج تتحدث مع العاملين في مركز الحديقة

دوق كامبريدج في متجر سميث ذا بيكرز



محتويات

CONTENTS

العدد 2052 || 2020

من كل مكان

حديث العواصم

دراسات

تحقيق عالمي

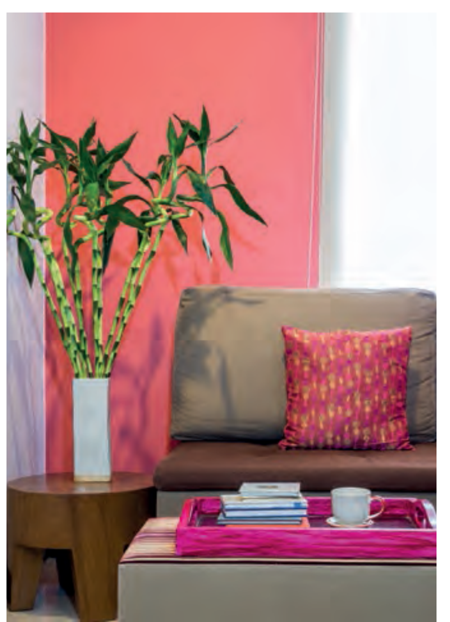
أزياء

جمال

تحقيقات

يا مرحبا









العلاقات الاجتماعية.. إلى أين؟

فجأة.. ومن دون سابق إنذار، وجدنا أنفسنا محاصرين داخل بيوتنا نتفحص فيها أدق التفاصيل ونكتشف أشياء لم تكن تخطر ببالنا.. في ظل واقع جديد فرضته علينا جائحة فيروس كورونا العالمية، حيث كان لابد من الالتزام بالإجراءات الاحترازية ومنها الحجر المنزلي اتقاء من انتشار هذا الوباء.

ذلك الواقع شكّل فارقاً في حياة البشر، وأثرّ في العديد من مناحي الحياة، وخاصة بما يتعلق العلاقات الاجتماعية.. ولكن ماذا بعد؟ هل ستعود تلك العلاقات والروابط بين الأشخاص كما كانت؟ أمّ أنّ هناك العديد من المعايير التي سيفرضها هذا الوباء وما ترتب عليه من بقاء داخل البيوت لفترات طويلة واستخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل أكبر؟ هذا ما نتناوله في تحقيق تتابعونه في هذا العدد.

الخلط بين شعورين

العديد من النساء لا يعرفن الفرق بين المرأة غير المرغوبة والمرأة غير المحبوبة، فيخلطن بين هذين الشعورين، لكن علماء الاجتماع يقولون إن هناك فروقاً بين الحالتين. يفرق بينهما مواقف الطرف الآخر، أي الرجل، فشعور المرأة في الحالتين يكون من خلال علاقتها مع الرجل زوجاً كان أم فارس أحلام المستقبل.

المرأة تعطي أهمية كبيرة لشعورها الداخلي حول ما إذا كانت مرغوبة أم لا أو محبوبة أم لا من قبل الطرف الآخر، أما الرجل فإنه يتظاهر بعدم الاهتمام الكبير بذلك، ويظهر للمرأة أحياناً كثيرة بأنه لا يهتم فيما إذا كان غير مرغوب أو غير محبوب؛ لأن البوابة الاجتماعية للرجل أوسع، وهو يمكن أن يغير مواقفه بسهولة حول المرأة. في دراسة العدد الحالي ستجدون تفاصيل كافية حول الموضوع.

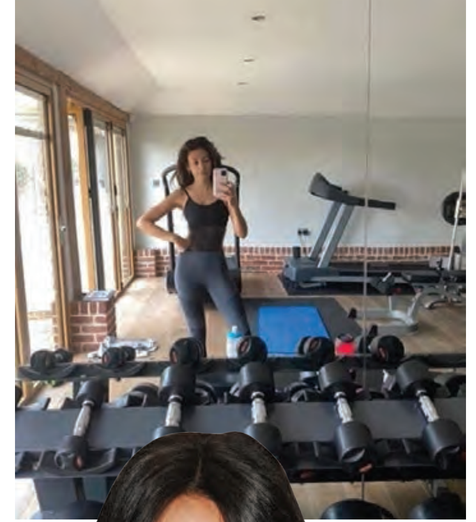
الهالات السوداء

تعاني الكثيرات من اللون الداكن تحت العينين، أو ما يعرف بالهالات السوداء، لهذا عليك بمعالجة هذه المشكلة بالحلول الطبية أولاً بعدها يمكنك إخفاؤها بالكونسيلر أو خافي العيوب شرط أن تختاريه بلون يناسب بشرتك ويخفي نوع الهالات التي تعانين منها من لون برتقالي، أسود أو بني.

تابعي في باب الجمال الطرق الصحيحة لذلك.







من الصور التي شاركت بها متابعيها عبر حسابها على «إنستغرام»

ميشيل كيغان
تستعرض رشاقتها في المنزل

شاركت النجمة الإنجليزية ميشيل كيغان Michelle Keegan متابعيها عبر حسابها على «إنستغرام» بصور لها وهي تمارس الرياضة في صالة ضخمة بمنزلها، حيث بدت رشيقة للغاية بعضلات بطن مشدودة وجسد رياضي.

وظهرت بطلة المسلسل التلفزيوني الشهير Coronation، البالغة من العمر 33 عاماً، وهي ترتدي بنطالاً رياضياً ضيقاً باللون الأسود و«توب» رمادياً أبرز عضلاتها، عندما التقطت صورة في مرآة محاطة بمعدات الصالة الرياضية المنزلية، التي تتشاركها مع زوجها مارك رايت منذ خمس سنوات.

وفي التعليق على الصور، أشادت بمارك وبرنامج اللياقة البدنية Train Wright لتحفيزها على العمل، وكتبت: «لقد كنت أقوم بتمارين Train Wright منذ أسابيع.. شكراً لك Wrighty_@ و JoshWright4444 لإبقائي نشيطة ومتحمسة خلال هذه الفترة».

يُذكر أن مارك رايت، نجم TOWIE السابق، كان قد ابتكر خطته للياقة البدنية مع شقيقه جوش، وراح ينشر مقاطع فيديو تمارين يومية.

وميشيل كيغان (ولدت في 3 يونيو 1987) ممثلة إنجليزية، عرفت بظهورها في دور «تينا ماكنتاير» في المسلسل التلفزيوني البريطاني شارع كورونيشن بين عامي 2008-2014، ونالت عنه جائزة المسلسلات الطويلة لأفضل وافد جديد (2008)، وجائزة المسلسلات الطويلة البريطانية لأكثر النساء جاذبية (2009-2014)، وفي عام 2015 حصلت على جائزة فام «المرأة الأكثر جاذبية في العالم».



قالوا

الجسم السليم مضيف والجسم السقيم سجان.

فرانسيس بيكون



إعادة فتح المناطق الخارجية لحديقة «بالبوا بارك» في سان دييجو

بعد إغلاق طويل الأمد بسبب تفشي فيروس كورنا شمل معظم مناطق العالم، أعيد افتتاح بعض المناطق الخارجية في موطن حديقة حيوان بالبوا بارك سان دييجو الشهيرة بكاليفورنيا يوم الأحد 21 يونيو 2020، وبدأت الحديقة التي كانت مقصداً لعشاق الطبيعة ومحبي النزهات من أفراد وعائلات، ومن ضمن المناطق التي أعيد افتتاحها مؤخراً وبدأت تستقبل الزوار حديقة الورود، وهي واحدة من المناطق الخارجية الشهيرة التي كانت تستقطب أعداداً كبيرة من المتنزهين.

ولن يطال فك الحظر والإغلاق كل الأماكن التي تشهد إقبالاً جماهيرياً؛ حيث ستبقى جميع المسارح والمتاحف الداخلية، بما في ذلك مركز «علوم الأسطول روبن هود» الذي يظهر في الخلفية، مغلقةً حتى 2 يوليو على الأقل.







الجيتار الأيقونة

بيتر فريدمان يحمل الجيتار

بيع جيتار كورت كوبين مقابل 6 ملايين دولار

بيع جيتار استخدمه عازف موسيقى الروك المعروف كورت كوبين خلال تسجيله حفلته الموسيقية الشهيرة «أنبلاجد» مع فرقة نيرفانا 1993، بستة ملايين دولار في مزاد نظمته دار «جوليينز أوكشنز» أخيراً.

وقالت دار المزادات: تم تصنيف نوع الجيتار الذي يعود إلى طراز 1959 Martin D-18E ذي الموسيقى الصوتية الكهربائية، الذي عزف عليه كوبين بمصاحبة فريق نيرفانا في نيويورك، قبل خمسة أشهر فقط من انتحاره وهو في سن 27.

وقد تم بيعه لرجل الأعمال الأسترالي بيتر فريدمان، مؤسس شركة «رود مايكروفونز»، بسعر 6.01 مليون دولار بعد الرسوم والعمولات.

وقال فريدمان عقب الفوز بالمزاد، عندما سمعت أن هذا الجيتار الأيقوني كان معروضاً للبيع في المزاد، عرفت على الفور أنها فرصة لا تأتي سوى مرة واحدة في العمر، وسعيت لتأمينه، وأنوي عرض الآلة في مدن عدة عبر العالم، كوسيلة لإلقاء الضوء على النضالات التي يواجهها أولئك في الفنون، على أن يذهب ريع المعارض إلى جمعيات خيرية تدعم الوسط الفني؛ خاصة أن سعر الجيتار تجاوز القيمة المقدرة له والتي حددتها دار جوليينز بمليون دولار.

OUT & ABOUT

شوهدت النجمة فامكي يانسن، 55 سنة، متألقة بفستان صيفي بالأبيض والأسود، فبدت حيوية وشابة، وهي تتنزه مع إحدى صديقاتها في شوارع نيويورك مؤخراً.
عارضة الأزياء السابقة نسّقت قناع الوجه؛ ليتناسب مع فستانها بشكل رائع.

الفستان البسيط والأنيق، المختلف الطول من الأطراف، زينته بحزام أسود عريض، وأضافت يانسن نظارة شمسية داكنة مع قناعها المنقط، فيما انتعلت حذاءً مسطحاً أحمر بورجوندي.
ولدت فامكي يانسن Famke Janssen في 5 نوفمبر 1964 في أمستلفين، هولندا، وانتقلت إلى أمريكا في الثمانينيات، حيث التحقت بجامعة كولومبيا، وتخصصت في الأدب.
تحولت إلى ممثلة، واقتحمت هوليوود في أوائل التسعينيات. كان أول فيلم لها هو «الآباء والأبناء» (1992). وفي وقت لاحق أصبحت فتاة جيمس بوند في GoldenEye عام 1995. وازدهرت حياتها المهنية منذ ذلك الحين مع بطولتها في أفلام مثل: House on Haunted Hill عام 1999، وHide and Seek عام 2005، ودورها المتكرر في سلسلة X-Men.



منال الحمود: بالإصرار على النجاح.. تجاوزتُ إعاقتي



- معلمة خياطة وتفصيل مصابة بالتصلُّب اللويحي.
- ابتكرتْ أفكاراً عدة في إعادة التدوير.
- كُرِّمَتْ على مستوى إدارات التعليم وأمانة الرياض وجمعيات الإعاقة، وأبرزها «حركية».

أُصبتُ حينما كنتُ في السنة الثالثة بالجامعة بمرض التصلُّب اللويحي، وفيه يقوم جهازُ المناعة بإتلاف الغشاء المحيط بالأعصاب من أجل حمايتها؛ ما أدى إلى شعوري بضعفٍ كبير في العضلات، وعدم القدرة على الاتزان والمشي من مكان لآخر، وقد عانيتُ كثيراً بسبب ذلك، لاسيما أنني تخصَّصتُ في «الاقتصاد المنزلي والتربية الفنية»، الأمر الذي كان يستوجب عليَّ أخذ ماكينة الخياطة معي في بعض المحاضرات، على الرغم من استعمالي العصا للمشي، ولكم أن تتخيلوا مدى صعوبة ذلك.
ونظراً لما عانيتُه من مصاعب بسبب مرضي، راودتني فكرة تأجيل دراستي، أو حتى التوقف نهائياً عنها، لكنَّ إصرار والدتي، وتشجيعها لي، ووقوفها إلى جانبي، وغرسها الثقة في داخلي، دفعتني لأكمل سنوات دراستي الأربع، وأتخرَّج، وأحقِّق حُلمي.

وظيفة المستقبل

وبعد إنهائي مرحلةً مهمة في حياتي، وحصولي على الشهادة الجامعية، بدأتُ أبحث عن وظيفة المستقبل، ومع الأسف، واجهتُ صعوبة كبيرة في إيجادها؛ إذ إن كثيرين لم يتقبَّلوا تعيين معلمةٍ من ذوي الاحتياجات الخاصة. ومع الإصرار والتحدي، والرغبة الكبيرة لإثبات نفسي، تمكنتُ من تجاوز نظرتهم الخاطئة لي، والحصول على عمل، واستطعتُ فرض شخصيتي على طالبات المرحلة الابتدائية، على الرغم من حركتهن الدائمة ونشاطهن الزائد؛ حتى أن الهدوء في الحصة كان يوحي لبعض المسؤولات بأنهن في حصة تعليم لمادة أساسية؛ لاتباعي طرقاً مسليَّة من أجل شد انتباه الطالبات،

وحالياً أطمح إلى إنشاء مركز لأعمال إعادة التدوير حتى أصنع شيئاً من لا شيء؛ إضافةً إلى تغيير الصورة النمطية عن ذوي الإعاقة؛ فالكثيرون ينظرون إلينا وكأننا معاقون ولا نستطيع الوصول إلى أهدافنا.

بنيتُ المنزلقات بنفسي

لم تقتصر الصعوبات التي عانيتُ منها على ما تقدم؛ ففي كل مدرسة عملتُ فيها، كنتُ أجد صعوبةً في التنقل داخلها؛ إضافة إلى الدخول والخروج؛ كونها غير مجهزةٍ لذوي الاحتياجات الخاصة، فكنتُ أضطر في كل مدرسة أعمل فيها إلى بناء منزلق بنفسي! كما عانيتُ من صعوبة المواصلات بسبب وضعي الصحي.

معاناتي مع المرض

وبسبب جهلي بطبيعة مرضي، ترددتُ طوال سنوات على عدد من الأطباء من اختصاصات مختلفة قادمين من الخارج، إلى أن قَدِمَ إلى البلاد طبيبٌ روسي، وحينما راجعته، أخبرني بأن علاج مرضي يكمن في حلاقة شعر رأسي، ووضع الطين عليه من أجل تنشيط أعصاب الرأس، وكأية فتاة صغيرة، وجدت صعوبةً في فقدان شعري، الذي طالما اعتنيتُ به، وبعد طول تفكير، قررتُ اتباع العلاج الذي وصفه لي؛ لعلّي أنتهي من معاناتي هذه، وتجنُّباً للإحراج، صرتُ أضع قبعةً لأخفي ما فعلته عن طالباتي الصغيرات.
وفي العام التالي، لم أجد أية نتيجة من علاجي السابق؛ بل بدأ الضعف يزيد في جسدي حتى أنني أصبحت أمشي باستخدام «الووكر» الرباعية، وأخبرني طبيبي بضرورة تركيب مضخة «الباكلوفين» من أجل تخفيف الشد العضلي في القدمين؛ كوني مصابةً بضعف وشدٍّ في آنٍ واحد، وبعد تركيبها بدأ الشد يخف، والضعف يزيد، الأمر الذي أجلسنّي على الكرسي المتحرك، واتضح لي فيما بعد أن الجلوس الطويل يسبِّب ضعف العضلات؛ لذا اتجهتُ إلى العلاج الطبيعي والتمارين، والحمد للّه، أصبحتُ أستطيع الوقوف والمشي لمسافة جيدة.

قالوا عنها

«قدوة يُحتذى بها في الخلق الحسن، والإبداع، والعطاء، والتعامل الراقي، والهمةِ العالية، والتفاؤل بالمستقبل».
فاطمة فهد البدين - قائدة مدرسة سابقة.

«امرأة قوية، ذات ابتسامة رائعة، مرحة دائماً، طموحة، لم تؤثر فيها الإعاقة للوصول إلى ما تحلم به، وسنراها ذات يوم تقف على قدميها لتودِّع كرسي الإعاقة».
نضال المنقور - اختصاصية تغذية وعلوم أطعمة.

«لا توجد إعاقة مع الإرادة؛ فإعاقتها كانت طاقةً لإرادتها، والتي تحدَّت بها عالمها الغريب، وغمرت الدنيا بإبداعها».
فاطمة الجبر - معلمة.

إنجازات

أعدُّ حُبَ الطالبات لي أكبر مكسب في مسيرتي العملية، وهذا الحب لم يأتِ من فراغ بالطبع؛ إذ أحرص دائماً على حثهن على عدمِ رمي المنتجات، والاستفادة منها بتنفيذ أعمال جميلة سوياً، والمشاركة بها في ركن النشاط بعرضها فيه، وشرح طريقة عملها، وبيعها وكسب مبلغ مالي منها، على الرغم من أنني أجلب الخاماتَ من حسابي الخاص.
ولشدة حب الطالبات لي، دائماً ما يرغبن في التعرُّف إلى تفاصيل حياتي الخاصة، ويُطلقن عليّ لقب «صاحبة الابتسامة المشرقة»؛ بل ويلاحقنني لمراقبة تصرفاتي، ويخبرن عائلاتهن عني، وأذكر أنني حينما تغيَّبتُ يوماً عن المدرسة، تفاجأتُ بحضور والداتهن في اليوم التالي إليها، وجلبهن هدايا لي، وإلى اليوم مازلتُ أحتفظ برسائلهن الجميلة لي، منها رسائل كتبتها طالباتٌ قبل أعوام، وأما مكاسبي على الصعيد العمل فهي التكريم من قِبل إدارة التعليم وجمعيات الإعاقة.

الرياض - يارا طاهر

نرحب بتفاعلكم على منصة تويتر سيدتي
@sayidaty.net



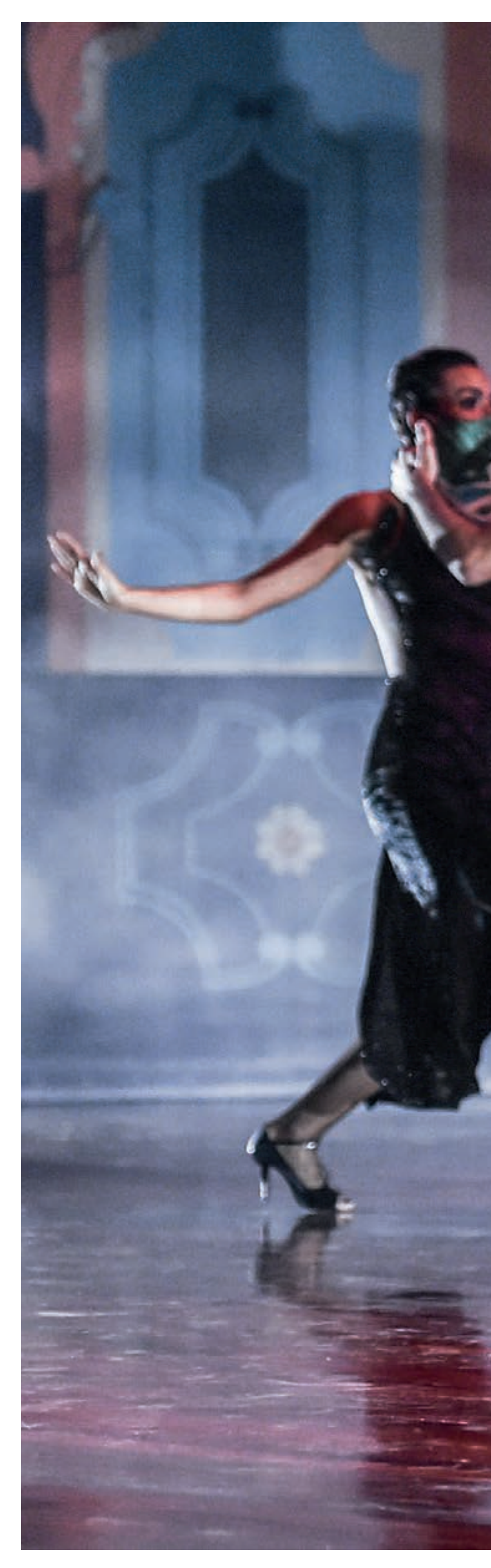


«التانغو» ينتصر بالرقص على جراح «كورونا»





أقيم مهرجان التانغو الدولي الرابع عشر في متحف متروبوليتان في العاصمة الكولومبية ميديلين، في أواخر يونيو 2020. وأدى الراقصون والراقصات عروضهم الساحرة في إطار تدابير احترازية خاصة في ظل انتشار الفيروس التاجي الجديد (كوفيد 19)، حيث كان على الراقصين ارتداء أقنعة، والالتزام بالتباعد الاجتماعي عندما يؤدون العروض في مجموعات.
فئة جديدة ظهرت للمرة الأولى في الفئة المنفردة من هذا المهرجان هي الرقص من دون شريك، وقد تمت العروض بلا جمهور، وتم تسجيلها قبل أسبوع من افتتاح المهرجان الذي تم بثه على التلفزيون المحلي بين 21 و28 يونيو.
من الجدير بالذكر أن الاحتفال بمهرجان التانغو الدولي في ميديلين يقام في أواخر يونيو من كل عام، ويكتسب أهمية بالغة، كغيره من مهرجانات التانغو التي تشتهر بها دول أمريكا الجنوبية، وتعدّ الموطن الأصلي لهذا النوع من الفن، الذي دخل إلى ميديلين في أوائل القرن العشرين وميز عدة أجيال من مقاطعة أنتيوكيا.
حدد موعد المهرجان بعد وفاة أشهر نجوم التانغو، المغني الأرجنتيني الأسطوري كارلوس جارديل في هذه المدينة بسبب حادث تحطم طائرة في 24 يونيو 1935.



بائع آيس كريم أبها هو بطل القصة التي تم تداولها على نطاق واسع في المجتمع السعودي، ونال صاحبها وبطريقة غير متوقعة تعاطفاً كبيراً ودعماً لتجارته.
وتعود تفاصيل القصة لمقطع فيديو لفتاة على منصة تيك توك، انتقدت خلالها طعم مثلجات البائع الذي يقف بعربته في ممشى الضباب بمدينة أبها السعودية، وحذَّرت من الشراء منه بطريقة تهكمية كونها لم تعجبها. **بيريفان علي**

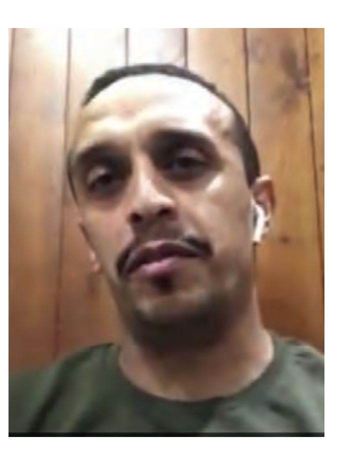
فيديو مسيء يفتح باب رزق لبائع آيس كريم

سرعان ما انتشر مقطع فيديو الفتاة الذي أثار غضب المغردين السعوديين الذين بادروا إلى تدشين وسم بعنوان: «#بايع_آيس كريم_أبها» على موقع التواصل الاجتماعي تويتر، وأعرب المشاركون في الوسم عبر تعليقاتهم، رداً على الفتاة، عن دعمهم لصاحب المشروع وأي مواطن سعودي يفكر في إيجاد طريقة شريفة لكسب رزقه. فيما دعا بعضهم صاحب المشروع إلى تقديم شكوى ضد الفتاة، خاصة أنها تحكم على المنتجات التي يقدمها من خلال تجربتها الفردية فقط.

وبعد تداول الوسم على نطاق واسع، ووصوله إلى الترند، ظهرت الأصداء وردود الأفعال على أرض الواقع بتوافد المواطنين على عربة الآيس كريم، وسجلت الكثير من مقاطع الفيديو التي انتشرت على مواقع التواصل الاجتماعي وقوف الناس في طوابير طويلة للحصول على «الآيس كريم»، وهو ما يعكس روح التعاطف والمؤازرة لهذا الشاب الطموح.

بائع الآيس كريم

بالتأكيد كان كل ما حصل بالنسبة لبائع الآيس كريم، صالح آل شوخان مفاجأة لم يتوقعها، بعد أن تحول الانتقاد لمثلجاته إلى إعلان ترويجي لم يحلم به يوماً ما، حيث أشار صالح إلى أنه عاش لحظاتٍ صعبة بعدما نشرت الفتاة مقطع الفيديو، ووصفت طعم منتجاته بالـ«بايخ»، كاشفاً عن أنه لم يعرفها، ولا يعلم لماذا شهَّرت به.


صالح آل شوخان بائع الآيس كريم



طوابير طويلة لشراء المثلجات من عربة صالح آل شوخان

وأوضح آل شوخان، أنه يبيع المثلجات بمساعدة زميله نواف غرامة، منذ عامين، ذاكراً أنه تحدى كل مَن حاول إحباطه قبل إطلاق مشروعه، قائلاً: «استشرتُ الكثيرين في مشروع سيارة الآيس كريم، لكنني وجدتُ معارضةً من الجميع، ومع ذلك قررتُ خوض هذا التحدي، والحمد للّه نجحت، ولا يفوتني أن أشكر كل مَن دعمني ووقف إلى جانبي».

وقال نواف غرامة الشريك في مشروع المثلجات: «شعرنا بالصدمة حينما شاهدنا الفيديو، وصارت حالتنا النفسية سيئة، لكن تطوعُ عددٍ كبير من أبناء الوطن بصورةٍ رائعة لدعمنا أعاد إلينا الأمل، ونشكر كل مَن ساندنا في تلك الأزمة».

تغريدات تويتر

من جهته، أشاد **الأمير سطام بن خالد** بصاحب المشروع، حيث غرد عبر حسابه الرسمي في موقع تويتر قائلاً: «بالعكس واللّه نفتخر فيك وبكل أبناء الوطن من أمثالك، وتستحقون الدعم، فهذه المشاريع التي قد يراها البعض بسيطة قد تكون باب رزق كبير، وأسأل اللّه يوفقك ويرزقك ويبارك لك في رزقك، وما يهمك كلام الناس وما دامك تخاف اللّه في عملك».

وكتب أحد المغردين تعليقاً على الوسم، الذي انتشر بقوة: «صراحة، أنا جربت الآيس كريم، يجنن، وصراحة فكرة حلوة وبوقتها بالصيف. اللّه يرزقه يا رب حتى لو كان مشروعاً بسيطاً بس حلو جداً».

في حين طلب **نواف العالمي** من الأهالي دعم المشروعات الشبابية السعودية مغرداً: #بايع _آيس كريم_أبها سبحان اللّه فتاة تنتهك وتسيء لشاب سعودي يبيع آيس كريم في أبها وبفضلها وصل ترند.. سبحان اللّه رزقه ما ضاع وصاروا الناس يشترون من عنده. أهل أبها ادعموه».

بينما كشف **خلف محمد** عن إعجابه بوقوف أهالي المنطقة خاصةً، والسعوديين بشكل عام مع هذا البائع الموهوب بالتغريد: «#بايع_آيس كريم_أبها اللهم لك الحمد والشكر على نعمة السعودية، وأهل السعودية، وتكاتف السعودية، الحمد للّه حتى يبلغ الحمد منتهاه. اللّه يرزقه ويرزق كل مسلم يا رب من حيث لا يحتسبون».

وأبدت مغردة، تدعى أصايل تعجُّبها مما حصل، كاتبةً: «#بايع_آيس كريم_ أبها لما أقول الشعب العظيم، أنا واللّه ما كذبت. إنكم فعلاً الشعب العظيم».

لم تعق جائحة فيروس كورونا «كوفيد- 19» مدرسة بيان البحرين عن تحقيق حلم طلابها، بإقامة حفل غير تقليدي سيبقى في ذاكرة الخريجين، وسيكون قصة حقيقية قد لا يصدقها البعض، قصة بطريقة مبتكرة تقام في مكان لا يدخله إلا الأبطال، وهي حلبة البحرين الدولية في منطقة «الصخير». بدور المالكي

تخريج في حلبة للسيارات

أُقيم حفل التخرج بتطبيق جميع قواعد التباعد الاجتماعي، واتخاذ كافة الإجراءات الاحترازية الكاملة، وبحضور أولياء الأمور وأبنائهم الخريجين ولكن في سياراتهم، وحرصت إدارة المدرسة على نقل الحفل غير المسبوق بالبحرين على منصات التواصل الاجتماعي مع دخول الخريجين الى الحلبة.

كما حظي حفل التخرج باهتمام دولي وعالمي من خلال مراسلي الصحف الأجنبية ووكالات الأنباء المعتمدين بالبحرين؛ ليكون الخبر الأكثر متابعة في العديد من القنوات الأجنبية المعروفة، بل ورصدته الصحافة العالمية ضمن الأخبار الأكثر انتشاراً، وخصوصاً حفل الألعاب النارية الذي رافق الحفل وشد الحضور والمتابعين.

أمنية الطلاب

الدكتورة الشيخة مي بنت سليمان العتيبي، رئيسة مجلس إدارة مدرسة بيان البحرين، كانت وراء تنظيم الحفل، والتي أرادت من خلاله أن تحقق أمنية طلابها في حفل تخرج فريد وساحر سيبقى محفوراً في ذاكرتهم.

الحفل تم تنظيمه بحضور عدد محدود من أولياء الأمور والمدعوين، وبما يتفق مع الشروط الاحترازية والوقائية المفروضة بالبحرين بسبب جائحة كورونا، ولذلك كان الأهالي يحضرون في سياراتهم؛ ليشهدوا تخريج الفوج السادس والعشرين من طلبة المدرسة، وفق إجراءات احترازية وتدابير صحية ووقائية شديدة.

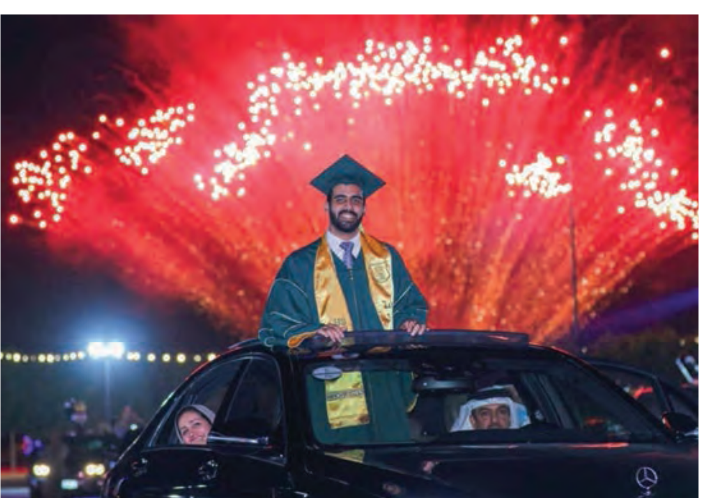
زغاريد النجاح

من خلال الزغاريد التي تعالت من الأهالي المشاركين وهم في سياراتهم، وأصوات الأبواق وهي تعزف فرحاً، والألعاب النارية التي زينت المكان، وضحكات الطلبة والطالبات التي انتشرت في أرجاء المكان تحولت حلبة البحرين إلى ساحة من الفرح والسعادة والأضواء، وتحول المكان إلى مهرجان للنجاح والتفوق والتميز والإنجاز والإبداع، وسط ظروف تعيشها البحرين والعالم وهي تعاني من العزل والحجر بسبب جائحة كورونا..

عالم افتراضي

تألقت المدرسة بعملها وتعليمها في العالم الافتراضي، وقدرتها على التحول الرقمي؛ ليكون في متناول يدها ومن ثم لتسخره لإدخال السعادة على قلوب طلابها وطالباتها من خلال العديد من الفعاليات توجتها بحفل التخرج، ومن خلال التعاون مع أعضاء مجلس الأهالي وأولياء الطلبة وعمل مستمر برئاسة الشيخة مي العتيبي استمر لشهرين قبل الحفل، ولم يتم إبلاغ الطلبة إلا قبل من أسبوع على موعد الحفل.


شعار الاحتفال


أحد الخريجين

شهد حفل التخرج تخريج 82 طالباً، وشارك من الأهالي في كل سيارة بما لا يتجاوز الثلاثة أشخاص، بالإضافة إلى الخريج أو الخريجة، وذلك وفقاً للإجراءات الاحترازية والصحية في مواجهة فيروس كورونا «كوفيد 19».

لا تفتقر بريطانيا إلى وجود نساء مسلمات يعملن في سلك القضاء والقانون، ولكن ما يجعل الأمر لافتاً هو أن تكون القاضية مسلمة ومحجبة في ذات الوقت؛ لذا كان تعيين مثل هذه المرأة حديث وسائل الإعلام التي رحبت بهذه الخطوة واعتبرتها تأكيداً على التنوع والتسامح وقبول الآخر. سميرة التميمي

أول قاضية محجبة

رأت القاضية (رفيعة أرشد) التي تقلدت هذا المنصب أن هذا الإنجاز هو لكل النساء وليس للمسلمات فقط. وقد أكدت لصحيفة ديلي ميرور Daily Mirror أن خبر ترقيتها إلى قاضية قد أسعدها جداً إلا أن سعادة الآخرين به كانت أكبر، وقد تلقت التهاني من أشخاص كانوا يعتقدون بأن النساء اللائي يرتدين الحجاب لا يمكن أن يصبحن محاميات ناهيك عن قاضيات، وأكدت أنها قد اجتهدت وتفوقت؛ لأنها تريد أن تُلهم الشباب المسلم من أجل أن يصل صوت التنوع إلى من يجب أن يسمعه.

بعضهم تعامل معي كعاملة خدمة

أكدت (رفيعة أرشد) في حديثها للإعلام أن الذين أصدروا أمر تعيينها كقاضية لم يلتفتوا إلى حجابها، ولكن البعض لم يتعامل معها كقاضية، تعلّق رفيعة: «وهم قلة كانوا يعتقدون بأنني عاملة خدمة في المحكمة أو مترجمة أو صاحبة قضية ولكنها قابلت هذا التمييز بروح التسامح».

لم تحمل أية ضغينة نحو الأشخاص الذين تصرفوا معها بهذه الطريقة؛ لأنهم يعكسون في النهاية رأي المجتمع ووجهة نظر بعض العاملين في المحاكم، وبدت سعيدة كونها كسرت هذه الصورة النمطية والتقليدية عن القضاة في بريطانيا.



مَنْ هي رفيعة أرشد؟

- قاضية بريطانية من أصول باكستانية عمرها 40 عاماً وأم لثلاثة أولاد.
- عملت لمدة 17 عاماً كمحامية ثم أصبحت خبيرة في قانون الأسرة الإسلامي.
- عملت في عدد من القضايا المتعلقة بالزواج القسري وتشويه الأعضاء التناسلية الأنثوية.
- أصدرت في عام 2010 مؤلفاً يحمل عنوان (أسرة) يبحث في العلاقة بين الشريعة الإسلامية والقانون الإنجليزي ويستخدم النظام القانوني الإنجليزي لتلبية احتياجات المسلمين.

وحققت أحلام طفولتي

تتذكر (رفيعة أرشد) نفسها عندما كانت طفلة في العاشرة من عمرها، وكيف كانت تحلم في أن تكون قاضية؛ رغم أنها من عائلة بسيطة لا يفكر أبناؤها في إكمال تعليمهم العالي، وهي الفتاة التي تنتمي إلى أقلية عرقية ودينية تجعل من الصعب أن يكون لها شأن كبير في المجتمع الغربي، وتتذكر أول تحدٍ واجهته عندما ذهبت إلى المقابلة للحصول على منحة دراسية في كلية الحقوق في عام 2001 ويومها نصحها أحد أفراد عائلتها بعدم وضع الحجاب على رأسها، ولكنها رفضت الاستماع إلى نصيحته، لأنها لا تريد أن تكون شخصاً آخر لإرضاء اللجنة والفوز بالمنحة، ثم أكملت دراستها وانضمت الى غرفة قانون الأسرة في سانت ماري في نوتنغهام في عام 2004 واستمرت بالترقيات إلى أن نجحت أخيراً في أن تكون قاضية.

بالأرقام

205 قضاة من الأقليات العرقية من بين (3. 210) قضاة في محاكم إنجلترا وهم يشكلون ما نسبته 6% من أعداد القضاة.

31 % نسبة النساء من مجموع أعداد القضاة في إنجلترا بما يصل إلى (1013) قاضية.



كيف نقدر النعم؟



الكاتب السعودي
أحمد عبدالرحمن العرفج

ورد في القرآن الكريم إن الإنسان كفور وجزوع، وإذا أصابته جائحة أو مصيبة نسي بقية الخيرات التي يعيش فيها، لأنه ببساطة يركز على ما فقد ولا يركز على ما يملك..!

وحتى نصنع المقال بصورة عملية سأذكر لكم قصة «آرثر» لعلكم تدركون الفكرة التي أطمح في نشرها عبر مقال اليوم.

تقول القصة إن «آرثر» يعتبر من لاعبي التنس المشاهير ويسمى أسطورة ويمبلدون، ولكنه توفي بعد إصابته بمرض الإيدز الذي وصل إليه حين نقلوا إلى جسمه دماً ملوثاً وهم يجرون له عملية القلب المفتوح، حين أصيب بالإيدز بدأت رسائل المعجبين تنهال عليه قبل وفاته، ومن ضمن الرسائل هناك سؤال وجهه إليه على شكل استفسار، يقول السؤال: « لماذا اختارك اللّه أنت من بين البشر لتعاني من هذا المرض اللعين؟» بعد ذلك أجاب «آرثر». ومن هذا العالم بدأ 500 مليون طفل ممارسة لعبة التنس، منهم 50 مليوناً تعلموا قواعد لعبة التنس، من هؤلاء 5 ملايين أصبحوا لاعبين محترفين، وصل 50 ألفاً إلى محيط ملاعب المحترفين، من هؤلاء وصل 5آلاف للمنافسة على بطولة «الجراند سلام» بفرنسا، من هؤلاء وصل 50 للمنافسة على بطولة «ويمبلدون» ببريطانيا، ليفوز 4 للوصول إلى دور ما قبل النهائي، من الأربعة وصل 2 إلى الدور الثاني، وأخيراً فاز منافس واحد فقط، وكنت أنا هذا الفائز بهذه المنافسة وعندما تسلمت كأس البطولة ورفعته في فرحة، لم أسأل ربي لماذا أنا؟

وفي النهاية أقول:

ما أجمل آرثر، وما أجمل تفصيله وسرد النعم التي هو فيها، لذلك أتمنى أن نتدبر كلامه ونستوعبه خاصة وأن أكثر قارئات هذه المجلة من النساء، وقد عُرف عن المرأة - أحياناً - كفران العشير وغياب تقدير النعمة التي بين يديها، وهذا لا يعني أن الرجال أبرياء بل هم - أحياناً - قد يتفوقون في جحودهم على نكران النساء.

8 فروقات تكشف إن كنتِ غير محبوبة من الطرف الآخر

نساء كثيرات لا يعرفن الفرق بين المرأة غير المرغوبة والمرأة غير المحبوبة، فيخلطن بين هذين الشعورين، لكن علماء الاجتماع يقولون إن هناك فروقاً بين الحالتين. يفرق بينهما مواقف الطرف الآخر، أي الرجل، فشعور المرأة في الحالتين يكون من خلال علاقتها مع الرجل زوجاً كان أم فارس أحلام المستقبل.

البرازيل - محمد داود

تظاهر الرجال!

المرأة تعطي أهمية كبيرة لشعورها الداخلي حول ما إذا كانت مرغوبة أم لا أو محبوبة أم لا من قبل الطرف الآخر، أما الرجل فإنه يتظاهر بعدم الاهتمام الكبير بذلك، ويظهر للمرأة أحياناً كثيرة بأنه لا يهتم فيما إذا كان غير مرغوب أو غير محبوب؛ لأن البوابة الاجتماعية للرجل أوسع، وهو يمكن أن يغير مواقفه بسهولة حول المرأة. لكن الواقع يشير إلى أن نسبة 55٪ من الرجال يهتمون بمعرفة الأسباب التي تجعلهم يشعرون بأنهم غير مرغوبين أو غير محبوبين لدى المرأة مقابل نسبة 85٪ من النساء اللواتي يعتبرن هذا الموضوع مصيرياً في حياتهن العاطفية والاجتماعية طبقاً لاستطلاع للرأي أجراه مركز الدراسات الاجتماعية والإنسانية البرازيلي «كاردوزو» بين صفوف نحو عشرة آلاف رجل وامرأة من جميع الجنسيات عبر الإنترنت.

حب الآخر مرتبط بالسلوكيات

نسبة 72٪ من المشاركين في استطلاع الرأي أكدوا أن شعور المرأة بأنها غير مرغوبة أو غير محبوبة لدى الجنس الآخر مرتبط بشعورها النفسي الداخلي وبالسلوكيات التي يظهرها الطرف الآخر، وتجعل المرأة تصل إلى ذلك الاستنتاج النفسي. الأمر يمكن أن ينطبق على الرجل أيضاً ولكن بنسبة أقل بكثير إذا ما أخذنا بعين الاعتبار موضوع الحساسية التي تعتبر أكبر لدى النساء منها عند الرجال.

لذلك أوردت الدراسة بعض أهم السلوكيات التي تحدد فيما إذا كانت المرأة غير مرغوبة أم غير محبوبة وتبيان الفرق وطريقة المواجهة للتخلص من الشعورين اللذين وصفتهما الدراسة بأنهما يؤرقان حياة المرأة العاطفية والاجتماعية.

الشعوران قد يؤديان إلى الإصابة بالاكتئاب

أكدت الدراسة من خلال استبيان آراء المشاركين في استطلاع الرأي المذكور بأن شعور المرأة بأنها غير مرغوبة أو غير محبوبة من قبل الجنس الآخر، ومن قبل المجتمع يؤدي إلى الإصابة بـ«الاكتئاب» إذا لم تجد المرأة أو تحاول إيجاد آلية للمواجهة من أجل طرد الشعورين. وسيتم إيراد بعض من النصائح من النساء المشاركات في استطلاع الرأي لتفادي الشعورين السلبيين حول الرغبة والحب، وبالتالي عدم الوقوع في شرك الاكتئاب القاتل.

1 غير محبوبة

إذا قل احترام الرجل للمرأة فهذا دليل على أن المرأة تعيش في دوامة من انعدام الحب، ذلك لأن الاحترام يعتبر من أهم أولويات ومتطلبات الحب الحقيقي بين الرجل والمرأة.

النصيحة

إذا شعرت بأن زوجك أو فارس أحلامك المستقبلي لا يظهر الاحترام الكافي لك فمن الأفضل الانفصال إلا إذا كنت تقبلين الارتباط من غير حب.

2 غير مرغوبة

إذا كان هناك تباعد جسدي من طرف الرجل. فحسب الدراسة فإن من أهم متطلبات الرغبة في الآخر هو التقارب وليس التباعد. فالتقارب الجسدي يعني الانجذاب للآخر.

النصيحة

ينبغي أن تحددي فيما إذا كان هذا الموضوع مهماً بالنسبة لك. وهنا يجب أن تكون هناك مصارحة بينك وبين زوجك. ولكن إذا كان هناك حب فلا بأس.

3 غير محبوبة

إذا لم يسأل الرجل عن أحوالك فهذا دليل عدم اهتمام وعدم الاهتمام يعني غياب الحب.

النصيحة

يجب هنا أن تطالبي الرجل الذي تشاركينه الحياة بضرورة الاعتراف فيما إذا كان هناك حب أم أن السنين الطويلة من المعاشرة قد بددته. وعلى أساس هذا الاعتراف يمكنك اتخاذ موقفك من البقاء معه أم لا.

4 غير مرغوبة

إذا لم يكن الرجل راضياً عن مظهرك. ويتذمر منه دائماً، هذا يعني بأنه لا يرغبك ولكن ذلك لا يعني بأنه لا يحبك.

النصيحة

حاولي معرفة ذوقه فيما يتعلق بمظهرك ومن ثم أفهميه بأنه ينبغي التحدث وليس فقط التذمر.

5 غير محبوبة

إذا لم يكن مستعداً للدفاع عنك وحمايتك، فذلك يعني بأنك غير محبوبة. فهو ليس مستعداً لحمايتك، وهذا الأمر يعني بالتأكيد غياب الحب.

النصيحة

الأمر يتعلق بك أنت. فإذا قبلت بالوضع ربما يستمر التعايش، ولكن عليك تخفيف توقعاتك حول حمايته لك، وبالتالي التعوّد على حماية نفسك بنفسك.

6 غير مرغوبة

إذا لم يكن مستعداً للعفو عن أخطائك البسيطة؛ فإن ذلك يعني بأنك غير مرغوبة وغير محبوبة في نفس الوقت. وهذه الناحية تعتبر بمثابة الكارثة في العلاقة بين الزوجين.

النصيحة

معرفة الأسباب ومن ثم مصارحته بأنك لست طفلة ولا لعبة بيده؛ لكي يحاسبك على كل صغيرة وكبيرة ولا يعفو عن أخطائك البسيطة.

7 غير محبوبة

إذا لم يهتم الرجل بنجاحك على الصعيدين الثقافي والمهني، فذلك يعني أيضاً غياب الحب، ولكن الرغبة قد تكون موجودة فقط لأنك جميلة أو جذابة بالنسبة له.

النصيحة

ينبغي أن تفكري بأن موقف مثل هذا الرجل منك يعني بأن العلاقة قد تنتهي عندما يملّ منك. كوني يقظة وانتظري الفرصة لكي تخرجي من حياته قبل أن يبدي هو هذا الملل.

8 غير مرغوبة

إذا لم يهتم الرجل بمشاعرك في العلاقة الحميمية، فذلك يعني بأنك دخلت في خطر الشعور بأنك غير مرغوبة بالنسبة له، ولذلك فهو لا يعطي أية أهمية لك في العلاقة الحميمية.

النصيحة

موقفك هنا يعتمد على مدى الأهمية التي تعطينها للعلاقة الحميمية. المطلوب هنا الحديث والمصارحة.

■ برأي خبراء الدراسة أن هناك نساء يستطعن التعامل مع هذا الموضوع بشكل مختلف. حسب شخصيتهن التي تؤثر في التعامل مع مثل هذه المواقف، وخاصة إذا أخذنا في الاعتبار موضوع الذكاء العاطفي الذي تملكه نسبة كبيرة من النساء.

المخترعة ندى القحطاني:
نحن في بداية مشوار الروبوتات

مسيرتها حافلة بالإنجازات وبراءات الاختراع، تملّكها الشغف والطموح حتى وصلت لهدفها، دخلت عالم الحاسب الآلي، وأصبحت ملمةً بكل ما يمتلكه من قدرات، طوّرت من نفسها وتعلمت بذاتها، قامت مؤخراً بتنفيذ روبوت يحمل اسم «حواء»؛ لدعم المناهج الدراسية لأطفال متلازمة داون، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و15 سنة؛ لنتعرفْ إلى موهبتها والإنجازات التي حققتها في مجالها من خلال الحوار الآتي: جدّة - أماني السراج

كيف تعرفيننا بنفسك؟

باسمي ندى سعيد القحطاني، حصلت على درجة البكالوريوس في علوم الحاسب الآلي من كلية علوم الحاسب الآلي من جامعة الملك خالد، مبتكرة سعودية، ولدت في 6 ديسمبر 1996 في مدينة أبها، بمنطقة عسير، شغوفة بجميع مجالات التقنية والهندسة الكهربائية، كما أنني مهتمة بمجال البحث العلمي.

بداية الطموح

كيف كانت بداية اكتشاف موهبتك في الابتكار؟

الاهتمام بالابتكار كان منذ سن الطفولة؛ حيث كنت أعمل جاهدة على جعل أفكاري واقعاً، وذلك عن طريق تصميم الأجهزة والدمى وغيرها، بالأدوات التي كانت متوفرة حينذاك، كاستخدام القصدير المعدني والفلين والمعدن وغيرها لتصميم الأجهزة؛ فلم تكن لديّ أية معرفة بالتقنية، ولم يكن المسمى يذكر أمامي بطبيعة الحال؛ لعدم تخصص أحد من أفراد عائلتي بهذا المجال؛ فأغلبهم مختصون بالمجال الصحي.

ما هي حكايةُ أول اختراع لك، وهل كنتِ راضيةً عما وصلتِ له في تلك الفترة؟

في مرحلة دراسة الثانوية العامة، بدأت بتصميم أول تطبيق للهواتف الذكية بأحد برامج التصميم «الرسام»، وإدراج خدمات لا توفرها التطبيقات أو المنصات الأخرى حينذاك، وعندما انتهيت من مرحلة التصميم تم تشجيعي من قِبل عائلتي على تقديم براءة اختراع على الفكرة للتطبيق، ولكنني لم أكن مقتنعة تماماً؛ فهو بالنسبة لي تصميم ولا يعمل على أرض الواقع؛ فقد كان الهدف بالنسبة لي أن أجعله حقيقة وليس مجرد فكرة، وهنا أيقنت بضرورة تعلم الطريقة التي تمكنني من جعله تطبيقاً متوفراً على الهواتف.

سر النجاح والإبداع

تخصصتِ في قسم علم النفس، ثم انتقلت إلى قسم علوم الحاسب الآلي، ما السبب في ذلك؟

في مرحلة الالتحاق بالجامعة، لم أكن قد سمعت بتخصص علوم الحاسب أو أي تخصص تقني آخر؛ فتوجهت للتخصصات الصحية بناءً على رغبة أهلي، وتم قبولي في تخصص علم النفس، إلا أنني لم أجد نفسي فيه؛ فقد كانت اهتماماتي مختلفة تماماً، وبعد مرور عام كامل تم تغيير التخصص لعلوم الحاسب الآلي، ومن هنا أصبحت أنا وبدأت مشواري في عالم الاختراع والابتكار.

كيف استطعتِ تطويرَ نفسك حتى وصلتِ لاختراع الروبوتات، وما هو سر النجاح في ذلك؟

خلال دراستي في السنة التحضيرية، وجدت نفسي أتعلم بسرعة؛ فبدأت



بدراسة بعض المقررات للسنوات التالية قبل أن ألتحق فيها، وهذا ما جعلني أسبق التعليم الجامعي بخطوة، كذلك كنت على اطلاع على مناهج التخصصات الأخرى كالهندسة الكهربائية وغيرها، وكان لديّ الفضول في تعلمها.

وحين وصلت للسنة الثالثة، أصبحت لديّ خبرة في تصميم وبرمجة التطبيقات وتحويل الأفكار إلى واقع؛ فعملت على تطوير العديد من تطبيقات الهاتف؛ بل وأصبح لديّ القدرة على إنجاز تطبيق متكامل في 6 ساعات، ثم تعلمت الهندسة الكهربائية وطرق تصميم الدوائر الإلكترونية، التصاميم وإنترنت الأشياء، الطباعة ثلاثية الأبعاد والذكاء الاصطناعي، مع العلم بأن أغلب تلك المجالات لا يتم تدريسها في الجامعة؛ بل كانت حصيلة التعلم الذاتي، الأمر الذي دفعني لتصميم معملي الخاص بالمنزل، وتوفير جميع الأجهزة والأدوات التي تمكنني من إكمال مشواري.

ابتكارات ومخترعات

ما هي الصعوبات التي واجهتِها في مشوار الاختراع، وكيف تغلبتِ عليها؟

أهم الصعوبات التي واجهتُها كانت التركيز في مشروع واحد؛ فحين كنتُ أبدأ بمشروع، تأتيني فكرة حل لمشكلة أخرى؛ فأجد نفسي قد شرعت في التخطيط والعمل عليها، ولكنني تغلبت على ذلك باتباع بعض من المنهجيات التي تساعد على إتمام العمل على الفكرة والانتهاء منها في وقت تم تحديده مسبقاً، بعد ذلك يصبح من الممكن البدء بمشروع آخر.

حدثينا عن أهم ابتكاراتك ومخترعاتك

قمت بتأسيس Taraflk لتصنيع الأطراف الصناعية الذكية، كأجهزة بديلة عن الأطراف المبتورة باستخدام التقنيات الحديثة «طور التطوير»، وساهمت في تطوير بعض المنصات الإلكترونية، وابتكرت طائرة بدون طيار محملة بجهاز لاختبار التربة، تنتقل تلقائياً من إحداثية لأخرى للنزول واختبار صلاحية التربة للزراعة، كما قمت بابتكار Emma Robot، وهو عبارة عن روبوت ذكي قادر على تحويل صورة الشخص إلى عمل فني مستوحًى من أعمال فنية لأشهر الرسامين، وكذلك Sanitizer Bracelet، وهو عبارة عن سوار معقم إلكتروني يساهم في الحد من الإصابة بالعدوى بفيروس كورونا المستجد «كوفيد19-».

وأخيراً روبوت «حواء EVE Robot» لدعم المناهج الدراسية لأطفال متلازمة داون، الذين تتراوح أعمارهم ما بين 3 و15 سنة.

تنوع مستويات الطلاب

حواء «روبوت» لدعم المناهج الدراسية لأطفال متلازمة داون، ما الفكرة والهدف من ذلك الروبوت؟

فكرة المشروع انطلقت من ضوء تنوع مستويات الطلاب بالفصول واختلاف قدراتهم، الأمر الذي أوجد حاجة إلى طرق للتدريس تراعي الفروق الفردية؛ حيث أتى نتيجة لذلك أهمية التعلم بمساعدة الروبوت، والذي يقدم فوائد خاصة للأطفال الذين يعانون صعوبات في التعلم بشكل عام، والأطفال الذين يعانون متلازمة داون بشكل خاص؛ لذلك فالهدف منه مساعدة أطفال متلازمة داون على بناء وتطوير مهارات الذكاء العاطفي ومهاراتهم المعرفية ومهارات السلوك، من خلال الأنشطة التفاعلية وحل الألغاز، ويهدف إلى تطوير جميع هذه المهارات، كما يقدم هذا الروبوت فرصة فريدة لأطفال متلازمة داون؛ للمشاركة في التعلم واللعب والتواصل وتكوين صداقات.

تحدي الروبوتات

في ظل تنامي وتوغل الروبوتات في حياتنا اليومية، هل يمكن أن تقود الروبوتات البشر مستقبلاً؟

هذا ما يحدث في أفلام «الخيال العلمي» فقط، ولكن في الحقيقة أرى أننا مازلنا في بداية المشوار في مجال الروبوتات، ومستقبلها لا يمكن التنبؤ له؛ فمن الممكن استخدامها لأغراض مختلفة من قبل جهات مختلفة، ولكن ما أؤمن به حقيقةً، أن منافع استخدامها أكثر بكثير من المساوئ.



إحدى اختراعاتها

> يجب على المخترع أن يكون على أتم الاستعداد؛ لطلب العلم في كل وقت وفي جميع المجالات

طموحات مستقبلية

ما هي خططك وطموحاتك المستقبلية؟

أطمح أن أكمل مسيرتي في الابتكار والبحث العلمي، وأن أكون كغيري من أبناء الوطن الذين يساهمون في نهضته؛ محققين بذلك رؤية المملكة 2030.

ما هي الخبرات والمهارات التي يجب أن يكتسبها من أراد التخصص في مجال الاختراع؟

أن يوقن بأننا لا نولد مخترعين وذوي علم، وإنما تلك خبرات ومهارات يتم اكتسابها، ولكن المهم هو الشغف والعزيمة، كما يجب أن يعلم أنه ليس بحاجة إلى صندوق حتى يفكر خارجه؛ بل يجب أن يصل تفكير المخترع إلى أبعد من ذلك بكثير، وأخيراً أن يكون على أتم الاستعداد لطلب العلم في كل وقت وفي جميع المجالات؛ حتى ولو كان المجال بعيداً عن تخصصه، وألا يكفّ عن البحث عن المعرفة، ويظل في تساؤل دائم.

شكر وتقدير.. لمن تقدمينه؟

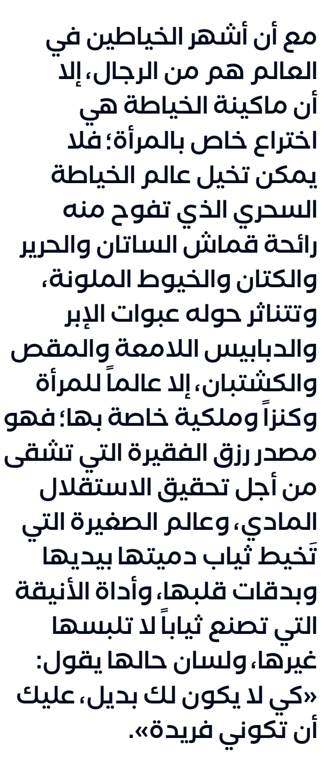
أقدم جزيل الشكر والتقدير لوالدتي وأخواتي وإخواني على دعمهم الدائم والإيمان بي.

كما أقدم خالص الشكر والتقدير لدكتور سالم العلياني رئيس مركز الذكاء الاصطناعي بجامعة الملك خالد؛ نظير إشرافه على مشروعي، ولكل الجهد والدعم الكبير الذي قدمه لي في رحلتي البحثية والتعليمية على مدار عام كامل.

بطاقة

- حاصلة على درجة البكالوريوس في علوم الحاسب الآلي.
- مبتكرة روبوت حواء.
- مؤسسة TARAFLK لتصنيع الأطراف الصناعية.
- مبتكرة طائرة من دون طيار للزراعة الذكية.
- عملت على تطوير العديد من المنصات الإلكترونية.

ماكينة الخياطة..
الصديقة التي تستمع لهموم النساء



مع أن أشهر الخياطين في العالم هم من الرجال، إلا أن ماكينة الخياطة هي اختراع خاص بالمرأة؛ فلا يمكن تخيل عالم الخياطة السحري الذي تفوح منه رائحة قماش الساتان والحرير والكتان والخيوط الملونة، وتتناثر حوله عبوات الإبر والدبابيس اللامعة والمقص والكشتبان، إلا عالماً للمرأة وكنزاً وملكية خاصة بها؛ فهو مصدر رزق الفقيرة التي تشقى من أجل تحقيق الاستقلال المادي، وعالم الصغيرة التي تَخيط ثياب دميتها بيديها وبدقات قلبها، وأداة الأنيقة التي تصنع ثياباً لا تلبسها غيرها، ولسان حالها يقول: «كي لا يكون لك بديل، عليك أن تكوني فريدة».

لندن - سميرة التميمي

يشعر من عاشوا في بيوت كانت تضم بين جنباتها ماكينةَ خياطة، بحنين جارف إلى صوت الإبرة وهي تخترق القماش، ويستعيدون في ذاكرتهم هذه الماكينة الصاخبة التي كانت تُعيل العائلة أو تَخيط ثيابها الملونة؛ إضافةً إلى أنها تتيح للمرأة فرصة العيش في عالم آخر، يساعدها على التركيز وامتصاص الغضب والتعبير عن نفسها وتخفيف الاضطراب الداخلي، كما يقول اختصاصيو النفس؛ حيث تمنحها حركة الماكينة الإيقاعية الرتيبة واحةً صغيرة للسلام والتأمل، وهي مثل الترياق الذي تواجه به الظروف القاسية التي قد تحيط بها، ويساعدها على التعامل مع القلق وحتى الحزن في

بعض الأحيان، بسبب الوئام الناتج عن تشغيل اليدين والعقل في آن واحد، وترجمة ما يكمن في القلب والعقل معاً، وهذه هي القوة العلاجية للخياطة التي يشبّهها خبراء النفس باللغة الملموسة والكتابة بالإبرة، وهي طريقة معترف بها طبياً لمعالجة الاكتئاب وتهدئة العقل وتقليل الإجهاد، والطريف أن الخياطة تعزز الشعور بالذات، ولكن مع الإحساس بالانتماء أيضاً؛ فهي ضمانة للعزلة والاختلاء مع النفس، ولكنها في نفس الوقت طريقة لإبقاء التواصل مع الآخرين، وقبل اختراع ماكينة الخياطة كانت عملية صنع الثياب صعبةً وعسيرة، وكانت خياطة قميص واحد تتطلب جهداً متواصلاً يصل إلى أيام، وتصف الكاتبة «سارة هالي» هذه المهمة بأنها كانت دائمية ومستمرة ولا نهاية لها، الأمر الذي جعل حياة النساء في ذلك الوقت سلسلة لا تنتهي من أعمال الخياطة اليومية.

ماكينة واحدة وأربعة مخترعين

من الذي اخترع ماكينة الخياطة؟ ببساطة لا توجد إجابة محددة عن هذا السؤال؛ لأنها حصيلة جهد أربعة من المخترعين، ممن ساهموا في طريقة عمل الغرزة وشكل الإبرة ونوع الخيط وكيفية تحريك القماش على الماكينة، والأهم من ذلك كله هو كيفية تنسيق جميع هذه الأجزاء المتحركة في ماكينة واحدة، ويمكن الإشارة للإنجليزي «توماس سانت»، الذي بدأ محاولاته في عام 1790، ومخترع إنكليزي آخر وفرنسي يعيش في لندن، وممثل أمريكي فاشل يدعى «إسحق ميريت سنجر»، وهذا هو أكثر من استفاد من كل المحاولات عندما واتته الفرصة لتوظيف اختراعات مسجلة لمخترعين آخرين، في ماكينة واحدة جمع من تسويقها ثروة كبيرة، وقد ظهرت أول ماكينة سنجر عام 1851، واشتعلت بعدها حرب ماكينات الخياطة، وكانت مصانع إنتاج ماكينات الخياطة مهتمة بمقاضاة بعضها البعض بشأن حقوق الملكية أكثر من الاهتمام ببيع مكائن الخياطة،



امرأة مع ماكينة الخياطة عام 1910 ـ ألمانيا



إعلان عن ماكينة الخياطة



ماكينة الخياطة، رفيقة المرأة منذ مئات السنين

وأخيراً، تمكن أحد المحامين الأذكياء من تقريب وجهات النظر، وأشار إلى أربعة من بين المتنافسين ممن لديهم حقوق ملكية، واقترح عليهم أن يمنحوا الحقوق لبعضهم البعض وينتهي الأمر، وهذا ما كان.

شكوك في قدرة المرأة على تشغيل الماكينة

وبعد الانتهاء من المماحكات القانونية، ازدهر سوق ماكينات الخياطة، وقد سيطر «سينجر» عليه لفترة من الوقت، ولكن منافسيه كانوا أكثر ذكاءً منه؛ حيث تبنوا ما يُعرف بالنظام الأمريكي في التصنيع، والذي يعتمد على استخدام أدوات مصنعة خصيصاً لإنتاج ماكينات الخياطة، وهنا وجد سنجر نفسه متأخراً عن الركب وغير قادر على اللحاق بهم، ولكنه فكر بأمر آخر هو التسويق، وقد برع به حيث كانت ماكينات الخياطة غالية ومكلفة ويصل ثمنها لما يوازي دخل الأسرة المتوسطة لمدة عدة أشهر، وخرج سنجر بفكرة الإيجار التي تتيح للأسرة استئجار الماكينة لقاء مبلغ شهري زهيد، ثم يتملكونها لاحقاً عندما يصل إجمالي القيمة المدفوعة لما يوازي قيمة شراء الماكينة، ولكن بعض وسائل الإعلام قد أثارت الشكوك في قدرة النساء على تشغيل هذه الماكينات المعقدة وباهظة الثمن، وهنا تحرك سنجر سريعاً من أجل دحض هذا الادعاء الذي يوقف بيع ماكيناته، واستأجر واجهة أحد المحلات الكبيرة في نيويورك، وجاء بشابات صغيرات يقمن بتشغيل الماكينة أمام الناس المتجمهرين، كما قام ببيع الماكينات مباشرة لربات البيوت، في محاولة لإظهارهن بمظهر صاحبات القرار، وشجع الخياطات على الاستعانة بهذه الماكينات التي توفر لهن أجراً أفضل بجهد أقل.

الخياطة هي الشعور بالخلوة والتواصل

في كتابها «خيوط الحياة: تاريخ العالم من خلال عين الإبرة» Threads of Life: a History of the World Through the Eye of

a Needle، تقول الخياطة وفنانة المنسوجات والحاصلة على جائزة الإبداع البريطانية «كلير هانتر»:
- كان هنالك في زاوية من بيتنا ماكينة خياطة، وكنت أراقب أمي وهي تفتح علبة الخياطة وتطل منها الخيوط والأزرار بألوان قوس قزح، وكان هذا عالمي المادي عندما كان عمري حوالي ست سنوات؛ فقد علمتني أمي خياطة الثياب لدميتي، واكتشفت طريقة أخرى للكتابة، وكنت أنقش قماشي وأزينه بزخارف تبدو وكأنها قادمة من عالم بعيد، هو عالم أكثر رقة من الخشونة التي كنت أعيش فيها؛ كوني أصغر أربعة أطفال يعيشون في مكان ضيق، ولم يكن لدي مكان خاص بي، وكان أي شعور بالانفصال والخلوة بعيد المنال، ومنذ ذلك الوقت لم أفقد أبداً حبي للخياطة كمتعة وشغف وهروب من الصخب، وطريقة للشعور بالاتصال دون الحاجة إلى استخدام كلمات.

وتضيف الكاتبة: - عندما بدأت في البحث عن عالم الخياطة، اكتشفت الأهمية الاجتماعية والعاطفية والسياسية التي تمثلها؛ ففي خلال الحرب العالمية الثانية، وجدت كثير من النساء أنفسهن في معسكرات الأسرى، وكان عليهن خياطة ثياب تشبه بعضها كي يلبسها الجنود، ولكنهن لم يذعِنّ لهذا الطلب، وخيطت كل امرأة ثياباً على طريقتها الخاصة، واستطاعت كل واحدة أن تكسر العزلة وتلجأ إلى التعبير عن الذات، وسط جو مكتظ وقاس، وكانت الخياطة بمثابة تأكيدٍ للهوية والإعلان عن عدم الاستسلام ورفض البقاء كرقم، وكانت الخياطة هنا نوعاً من التمرد والحفاظ على الذات.

ماكينة الخياطة في أدب الرواية

تناول الأدب العالمي والعربي عالم الخياطة من خلال الروايات التي تشير إلى ماكينة الخياطة، أو توظفها في الأحداث، ومن هذه الروايات:



رواية «ريام وكفى» للكاتبة هدية حسين



رواية «ماكينة الخياطة» للكاتبة مي منسّى



رواية «بلزاك والخياطة الصينية الصغيرة» للكاتب ديه سيجي



بوردا، صاحبة أكبر مجلة أزياء عالمية



أعداد قديمة من مجلة بوردا



كوكو شانيل، التي أوصلتها ماكينة الخياطة إلى الشهرة

1 رواية «بلزاك والخيّاطة الصينية الصغيرة»، للكاتب ديه سيجي

تجري أحداث هذه الرواية في أحد الأرياف النائية، في إقليم سيشوان الصيني؛ حيث يذهب صديقان ضمن حملة لإعادة تأهيل الشباب، وفي هذه القرية يخضع الشابان الصغيران لأنواع شاقة من العمل في السخرة وفي ظروف جغرافية ومناخية قاسية، وفي هذه الأثناء تنعقد صلتهما الوطيدة بالخياطة الصغيرة التي يقع أحدهما في حبها. صدرت هذه الرواية في عام 2000، وقد شكلت إطلالة للأدب الصيني على العالمية.

2 رواية «ريام وكفى»، للكاتبة هدية حسين

هي رواية المرأة العراقية الكادحة التي تصون بيتها وتحصنه؛ حيث نجد أنفسنا خلال أحداث الرواية أمام ماكينة الخياطة وملمس ورائحة الأقمشة الشعبية: القطيفة والساتان والهمايون والحرير الصناعي والشيفون والكشمير والتول والأوركنزا، مع عباءات نسوية براقة، وتظهر للماكينة شخصيتها المستقلة في هذه الرواية؛ فهي التي حررت العائلة اقتصادياً، وهي التي ستحررها اجتماعياً.

3 رواية «ماكينة الخياطة»، للكاتبة مي منسّى

نتابع في هذه الرواية ماكينة الخياطة التي كانت تملكها والدة البطلة، وتخيط بها فساتين بناتها الثلاث اللواتي كن محرومات من الحياة المرفّهة؛ فهي بالتالي الشاهد على الفقر والفاقة، وحين تتاح للابنة الفرصة في أن تبيع بيت والديها بكل ما فيه، كانت تريد أن تتخلص من صوت هذه الماكينة الرتيب، الذي ينشج بالمعاناة والعزلة، ولكنها وجدت أخيراً أنّ استعادة تلك الماكينة العتيقة، قد تكون مصالحة مع الماضي واعتذاراً من تلك الأم الحاضرة في تفاصيل حياة أولادها.

ماكينة الخياطة التي أوصلت كوكو شانيل إلى المجد

يقول كاتبو سيرة أسطورة الموضة «كوكو شانيل» إن وجودها في دار الأيتام وهي في سن الثانية عشرة، كان أفضل شيء حدث في حياتها، رغم ما فيه من قسوة وحرمان؛ فقد دخلت

قالوا عند أول ظهور لماكينة الخياطة

- هذه الماكينة سهلت الأمر على النساء، ووضعت النهاية للشيء الوحيد الذي يُبقيهن صامتات.
- هذه الآلة باهظة الثمن؛ فلماذا تشتري ماكينة خياطة في حين بإمكانك أن تتزوج.
- هذه الماكينة مفيدة لأنها تتيح للنساء مزيداً من الوقت لتحسين قدراتهن العقلية.
- في عام 1860، كتبت جريدة نيويورك تايمز: «لم يجلب أي اختراع مثل هذه، الانعتاق لأمهاتنا وبناتنا».



لقطة من فيلم DRESSMAKER

الملجأ بعد أن ماتت والدتها بمرض السل، وأودعها أبوها هناك هي وشقيقتها، وقد أتقنت الخياطة في هذا المكان خلال ست سنوات، وكانت هذه الخطوة هي بداية الطريق للثروة والنجاح والشهرة في عالم الأزياء والموضة، بعد أن حفرت بأظافرها اسماً مازال يلهم المصممين، وكان أول النجاحات افتتاحها لمتجر ثياب في باريس عام 1910، وسارت بعدها في طريق اعتبره خبراء الموضة ثورة في عالم الخياطة والأزياء؛ لأنها صنعت للمرأة ثياباً حررتها من عبودية الملابس الخانقة والثقيلة والضيقة التي كانت شائعة بين النساء في أوائل القرن الماضي، ونزعت عنها كيلوغرامات من الأقمشة التي تلف جسدها وتقيد حركتها وتحجر على جسمها، وفي هذا الصدد كانت شانيل تؤكد قائلة: «كنت أريد أن أشعر بأنني خفيفة، كنت أريد أن أنطلق، وهذا ما تمنيته للمرأة التي زامنت أيام صباي، وصارت بفضل أزيائي تضحك وتأكل وتتحرك بكل حرية ويسر»، وكان نجاحها الأول في التصميم يعود إلى قميص شتوي قديم كانت تلبسه في الطقس البارد، وقد أعادت خياطته ليكون فستاناً، بنت عليه مجدها اللاحق.

«بوردا» مجلة الخياطة التي وزعت الأناقة على النساء

الألمانية «إيني بوردا»، التي توفيت عام 2005 عن ستة وتسعين عاماً، هي صاحبة مجلة الخياطة الشهيرة بوردا، التي شجعت أجيالاً من النساء على أن يكن أنيقات، وجعلت الموضة في متناول يد كل امرأة، بعد أن علمتها كيف تخيط ملابسها بنفسها، وكيف تختار القماش والموديل والحجم الذي يناسبها، وأخذت بيدها في رحلة التفصيل والخياطة متتبعة الخارطة «الباترون» المرفق بالمجلة، ومسترشدة بالتعليمات، وتعد هذه المجلة الأنجح في سلسلة تضم أكثر من 241 مطبوعةً تصدر عن إمبراطورية بوردا للنشر، التي كانت تتربع على عرشها هذه المرأة؛ حيث كانت توزع في أكثر من تسعين بلداً، وتطبع بست عشرة لغة منها العربية، وقد تأثرت كثير من البيوت العربية بمجلة الخياطة «بوردا»، التي اعتمد ناشروها الترجمة العربية منذ سنوات طويلة، بعد أن لمسوا إقبال العربيات المحبات للأناقة والموضة.

الخياطة وفن الدراما

ظهرت المرأة الخياطة في كثير من الأعمال الدرامية العربية، ولعل أشهرها دور زينب في مسلسل الشهد والدموع، كما جاء ذكر الخياطة في كثير من الأفلام عندما كانت تعتمد بطلات الأفلام «مشوار الخياطة» كعذر للخروج من البيت لشتى الأسباب، لعل منها ملاقاة الحبيب والغريب، إن هذا العذر كان مقبولاً دائماً، ربما بسبب أهمية الخياطة في حياة المرأة. أما على صعيد الأفلام العالمية؛ فيمكن التوقف عند فيلم صانعة الفساتين Dressmaker المنتج عام 2015 وهو من بطولة «كيت وينسليت»، و«ليام هيمسورث»، ويحكي الفيلم الذي تدور أحداثه في أوائل الخمسينيات قصة مصممة أزياء راقية، تعود إلى بلدتها الصغيرة في ريف أستراليا؛ حاملةً معها ماكينة خياطة بصندوق خشبي؛ لتقوم بتغيير مظهر نساء بلدتها، وتنتقم ممن أساءوا لها عندما تعرضت للتنمر من قِبل طفل ثري ألقي عليها باللوم بوفاته.



لوحة الخيّاطة، للفنان العراقي جواج سليم



لوحة امرأة بعباءة، للفنان البحريني عادل العباسي

رسامون يصورون النساء الخياطات

صور عدد من الفنانين العالميين المرأة الخياطة وماكينة الخياطة بلوحات خالدة، أما على الصعيد العربي؛ فقد رسم الفنان العراقي جواد سليم لوحة الخياطة في الستينيات من القرن الماضي، ورسمها أيضاً الفنان «فيصل لعيبي»، فيما أنجز الفنان البحريني «عادل العباسي» لوحة «امرأة في العباءة»، وتظهر فيها سيدة تحمل على رأسها ماكينة خياطة، ويتذكر الفنان باعتزاز كيف كانت والدته تخيط عباءات الحرير وتبيعها لأفراد الأسرة والأصدقاء.



لوحة للفنان تيلور هانس «1874-1942»



لوحة للفنان تيلور ستفتر «1857-1905»

المدائن الخاصة

الكاتبة الإماراتية
شهرزاد

حين نفقد مدننا الحقيقية، نُشيّد في خيالنا مدناً مشابهة لتلك المدنِ التي أخفقنا في الاحتفاظ بها على الأرض.. فهل فكرتَ يوماً ببناء مدينة خاصة بك؟ تزورها في لحظاتك المختلفة، وعند مرورك بتلك المشاعر الخاصة التي لا تود أن يتطفل عليها أحد، كلحظات اختناقك أو بكائك، أو شعورك بتلك الخيبات التي تخلفها في روحك الانكساراتُ التي أرغمتك على التوقف أو السقوط؟

أنا أنهيتُ بناء مدينتي الخاصة التي بدأتُ بتشييدها في ذلك اليوم الثقيل، الذي أعلنّا فيه إغلاق الحكاية رسمياً، وتبادلنا فيه تلويحات الوداع بصمت، وأعيننا تمتلئ بالكثير من المياه الساخنة!

يومها عدتُ منك بالكثير من الذهول، وبدأت في بناء مدينة سقفها من الغيم، وممراتها متفرعة كأنها شرايين قلب متعب، وتحيط بها الأشجار الملونة من كل اتجاه، وتمتد إلى ما لا نهاية.

فكنت أتجول فيها حافيةَ القدمين، كلما وضعتُ رأسي على وسادتي وأغمضتُ عيني بهدوء..

إنها عادة قديمة رافقتني منذ الصغر، منذ أن اكتشفت قدرتي على بناء مدن أخرى، مدن خيالية تختلف عن تلك المدن التي كنت أسير في طرقاتها كل صباح، وكان الفراق يتربص بي عليها كذئب طريق جائع!

إنها مدن مختلفة، لا تستقبل الفراق أبداً، ولا تغلق أبوابها في وجه أحلامي..

لذا كنتُ أسير في ممراتها بفرح؛ ليقيني أنني سألتقيك في نهاية كل ممر، وسأصافحك بحنين، وأتحدث معك كثيراً، أتحدث حد الثرثرة كأنك وطن طال غيابي عنه؛ فعدتُ أسرد عليه حكاية أيامي، ووجع غربتي..

فبعض العواطف هي أوطان مصغرة، يقلقنا الرحيل عنها، ويرعبنا فقدانها، وأنت كنتَ أكثرَ شيء أخاف فقدانه؛ فمنذ أن أحببتك وأنا فريسة لذلك القلق، ولتلك الوساوس التي قد تتحول مع الأيام إلى حالات هذيان موجعة، كتلك المخاوف التي كبرت بي..

فقد كبرتُ وأنا أخاف تلك الأشياء التي غُرست في قلوبنا الصغيرة بطريقة خاطئة؛ فصرتُ أخافُ من وميض البرق الذي قيل لطفولتنا إنه سيقطعنا إلى نصفين إن نحن ارتدينا اللون الأبيض، وصرتُ أخاف من المطر الشديد لأنهم أخبرونا أنه قد يتسبب في غرق المدينة بأكملها، وأصبحت أخاف من صوت الرياح لأنهم أخبرونا أن ارتفاع صفير الرياح هو غضب إلهي.

وأتساءل الآن، وبعد أن أصبحتْ المسافة الزمنية بعيدة جداً بيني وبين تلك الأصوات التي غرست بنا تلك المخاوف العظيمة: لماذا حولوا تلك الحالات الجميلة إلى حالات من الخوف والقلق؟

قبل النهاية بقليل:
لا تتردد في بناء مدينتك الخاصة؛ فنحن في زمن لا تشبه مدنُه الخارجية مدنَ أرواحنا الداخلية.

سيّدتي

SAYIDATY.NET



BEAUTY & FASHION



TREND ALERT

في حين سجّلت السراويل القصيرة وجوداً لافتاً في عروض ربيع وصيف 2020، فإن شورت البرمودا لا يزال الخيار الأول بالنسبة إلى الفتيات كونه أكثر قابلية للارتداء. رأينا البرمودا بأقمشة وألوان متعدّدة، تناسب مختلف إطلالاتك حتى الرسمية منها خاصة أنه في بعض العروض جاء بتصميم بدلة شبه رسمية.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد

جيفنشي Givenchy

شانيل CHANEL

بوتيغا فينيتا Bottega Veneta

ديون لي Dion Lee

BERMUDA SHORTS

TOP 5

#BoxBag

من صيحات الحقائب التي شهدتها عروض ربيع وصيف 2020، كانت تلك التي تأتي على شكل العلبة أو ما يُعرف بالـBOX BAG. وهي من التصاميم العملية والعصرية، التي تزيد من حيويّة الإطلالات وشبابها، كما أنها تتسع للكثير من حاجات السيدة.

بيروت ـ رولا زعزع عيّاد



دولتشي أند غابانا Dolce&Gabbana

غوتشي Gucci

سان لوران Saint Laurent

روزانتيكا Rosantica

ريجينا بيو Rejina Pyo



COVID-19
& FASHION INDUSTRY

فيروس كورونا وتقويم الموضة



بيروت - سارة مرتضى

عندمـا ضربت جائحة فيـروس كورونا، تم إغلاق صناعـة الأزياء وتعطل تقويـم إنتاجها. على مدار السنوات القليلة الماضية، خالف بعض المصممين جداول مواعيد أسبوع الموضة الموحدة. ولكن، بالنسبة للجزء الأكبر، ظل تنسيق عرض المدرج القياسي ثابتًا لعقود. تستخدم العلامات التجاريـة عروض المدرج الخاصة بهـا لتقديم مجموعات الربيع والصيف والخريف والشـتاء في أسابيع الموضة، وأحيانًا تظهر بشكل مستقل خطوط الرحلات البحرية أو الكروز وريزورت. الآن، عطـل الفيروس جميع معايير الصناعة، وبات المصممون وقادة الأعمال يواجهون خيارات صعبة حول تقويم الموضة في المستقبل. هل ستعود بيوت الأزياء الكبيرة إلى أسبوع الموضة وتستمر فـي العرض في نفس الوقت؟ أم أنهم سـيذهبون جميعًا فـي جداولهم الخاصة؟ وماذا يمكن أن يعني التغيير في جدولة المدرج في الواقع من حيث الاستدامة والتسعير وتجربة المستهلك؟



درايز فان نوتن Dries Van Noten خريف 2020

ميو ميو miu miu خريف 2020



جيامباتيستا فالي
Giambattista Valli
خريف 2020

INITIATIVES
مبادرات جديدة

لقد تسبب الحجر الصحي بالفعل بتغيير أسابيع الموضة القادمة وولدت ثلاث مبادرات تتطلب تغييرات دائمة في الصناعة باسم تقليل الهدر وتعزيز التعبير الإبداعي.
بدأ هذا مع درايز فان نوتن Dries Van Noten الذي يبعث رسالة مفتوحة إلى صناعة الأزياء، يطالب فيها بإعادة «موسم الخريف والشتاء» إلى الشتاء و«موسم الربيع والصيف» إلى الصيف. ومن خلال تقصير الفجوة بين عرض المجموعة وإصدارها، تأمل Van Noten في مكافحة العلامات التجارية للأزياء السريعة التي تنتج نسخًا من المجموعات التي لم تصل بعد إلى المتاجر. كما دعا خطاب المصمم البلجيكي إلى زيادة مساءلة سلسلة التوريد على مستوى الصناعة والتركيز على الاستدامة. تم التوقيع على الرسالة من قبل مصممين ناجحين مثل كيت ولورا موليفي من رودارتي، مارغريتا ماكاباني ميسوني من إم ميسوني، وجوزيف ألتوزارا من ألتوزارا. وقع العديد من المصممين الذين وقعوا على رسالة Van Noten أيضًا على عريضة إعادة تشكيل الأزياء الأكثر شمولاً.
بمساعدة 64 من رجال الأعمال، أصدرت 64 شركة ذات وزن ثقيل مقترح إعادة تشكيل الأزياء في 14 مايو. تدعو العريضة إلى نفس التغييرات في تقويم الأزياء مثل Van Noten وتتطلب مبيعات أقل في منتصف الموسم. ولكنها دعت أيضًا إلى القضاء التام على أسابيع الموضة التقليدية لصالح المشاركة المباشرة للعملاء. كما طالب المقترح أن يتوقف المصممون عن إظهار عروض الكروز في مناطق بعيدة من أجل تقليل انبعاثات غازات الاحتباس الحراري.
من ناحية أخرى، أصدر مجلس مصممي الأزياء في أمريكا ومجلس الأزياء البريطاني بيانهم الخاص. طلبت CFDA وBFC ألا يقوم المصممون رسميًا بتقديم خطوط الكروز على الإطلاق. بدلاً من ذلك، يجب على المصممين التركيز على مجموعتين رئيسيتين كل عام. وأقر البيان بالحاجة إلى سد الفجوة بين عروض المدرج وأوقات التسليم، لكنه لم يقدم بعد خطة توجيهية كاملة.

بربري Burberry
خريف 2020



مايكل كورس Michael Kors خريف 2020

تومي هيلفيغر Tommy Hilfiger خريف 2020

DEEP FREEZE
اضطراب في تقويم الموضة

عـلاوة على ذلك، عكس الوباء الاضطـراب في تقويم الموضة لدرجة أنه يجبـر جميع اللاعبين في الصناعة على إعـادة النظر في التقاليد. سـيتم عرض أسـبوع «هوت كوتـور» في باريس، عبـر الإنترنت إلى جانـب عروض باريــس وميلانــو للرجــال. بالفعل، قامــت المصممة الصاعــدة Anifa Mvuemba مــن Hanifa بإصـدار مجموعــة جديــدة افتراضيًا، مع النمذجة الرقمية ثلاثية الأبعاد.

يمكن للمصممين إما المشــاركة في هذه العــروض غير التقليدية أو ابـتـكار تقويمهم الخاص، معًا أو بمفردهم. على الرغم من أن الغرفة الوطنيــة للأزياء الإيطالية واتحاد الأزياء الفرنســي لم ينشــرا بعد أي تصريحــات مماثلة، فقــد قررت كل من ســان لــوران Saint Laurent وغوتشي Gucci مغادرة تقويم أسبوع الموضة، حيث تخلى الأخير عن مفهوم المواسم تمامًا.

رالف لورين Ralph Lauren كان الســباق فــي هذا الموضوع، إذ عمل علــى نموذج «رؤية الآن/اشــتر الآن» منــذ ســبتمبر 2016. ومع ذلك، حاول كل من مايكل كورس Michael Kors وبربري Burberry وتومي هيلفيغـر Tommy Hilfiger وريبيــكا مينكــوف Rebecca Minkoff تطبيق نموذج الشراء.

بالإضافــة إلى ذلك، تتعارض المزيد والمزيد من العلامات التجارية مع ثنائيات أســبوع الموضة بين الجنسين. على الرغم من أن المصممين قد اســتخدموا الأزياء في كثير من الأحيــان للعب مع مفاهيم الذكورة والأنوثــة، إلا أن مفهوم العصر الجديد لمســائل الجنس يتســاءل عن التمييز بين الرجال وملابس النساء تمامًا. كما حصل مع هادي سليمان في مجموعة ســيلين Céline التي تحاكي الجنســين في خريف وشتاء 2020.

عــلاوة علــى ذلــك، أعلنــت Off-White، العلامــة الأكثــر بحثًــا خلال العاميــن الماضيين، عن تقويم لشــركة Virgil Abloh. بــدءًا من عام 2021، ســيتخطى أوف-وايت Off-White أســبوع الموضة في باريس لشــهر ســبتمبر، وبدلاً من ذلك ســيعرض مجموعة في يناير. ستظل المجموعات نصف الســنوية متاحة كل فبراير وســبتمبر، ولكن سيتم عرضهــا أقــرب إلى تاريــخ التســليم. ســيتم توزيعها بعــد ذلك على طرود شــهرية بدلاً من جمعها مرة واحدة. قال أندريا غريلي، الرئيس التنفيــذي لمجموعة New Guards Group، التي تمتلك أوف وايت، إن هذا الموضوع كان في الواقع في مكانه قبل تفشي الوباء.

فاقم الفيروس المشــاكل المحتملة في هذا النموذج القياســي. ضرب الوباء كل مدينة وبلد بشكل مختلف، ويبدو أقل احتمالية أن تكون كل علامة تجارية قادرة على العمل في نفس الجدول الزمني بحلول هذا الخريف. أجبر الحجــر الصحي المصممين الأفراد والصناعة ككل على إعــادة النظر في كل من جدول تقويــم الأزياء والدور الفعلي للتقويم نفسه.



أوف-وايت Off-White خريف 2020

سان لوران Saint Laurent خريف 2020



SUMMER STYLE
نفحات صيفية عصرية

لفتنا في صيحات موضة هذا الصيف، الأسلوب الذكوري الذي اعتمده المصمّمون في تقديم مجموعات الأزياء الجاهزة. سراويل البرمودا، الشورتات الطويلة، سترات البلايزر، ربطات العنق... وغيرها من القصات التي ستزيد من عصرية إطلالاتك الصيفية.

بيروت - «سيدتي»

إعداد وتنسيق: **ساره كيروز**
تصوير: **جهاد حجيلي**
ماكياج: **محمد حرب**
شعر: **مايك عبود**
مكان التصوير: **Home Sweet Home**
الملابس والاكسسوارات:
Carolina Herrera, Max Mara, Boutique one (Paco rabanne, Maison Vaincourt), Sportmax, Tods, Madiyah el Sharqi



طقم من Madiyah El Sharqi مؤلف من:
سترة بسعر 274 $
شورت بسعر 165 $
حزام من Maison Vaincourt
من Boutique One. السعر 707 $



إطلالة من Max Mara مؤلفة من:
قميص بسعر 398 $
بلايزر بسعر 785 $
شورت بسعر 285 $
حذاء بسعر 510 $
حقيبة من Carolina Herrera. السعر 1026 $



توب من Paco Rabanne من Boutiqe One. السعر 451 $
خاتم من Carolina Herrera. السعر 149 $
طقم من Sportmax مؤلف من:
بلايزر بسعر 680 $
شورت بسعر 215 $



إطلالة من Carolina Herrera مؤلفة من:
توب بسعر 150 $
سترة بسعر 325 $
سوار بسعر 392 $
حقيبة بسعر 864 $
شورت من Sportmax. السعر 260 $
حذاء من Max Mara. السعر 510 $



حذاء من Tod’s. السعر 527 $
طقم من Max Mara مؤلف من:
قميص بسعر 450 $
بلايزر بسعر 890 $
جيليه بسعر 400 $
شورت بسعر 330 $
ربطة عنق بسعر 70 $
قبعة بسعر 170 $



فستان من Paco Rabanne من Boutique One. السعر 718 $
حزام من Maison Vaincourt من Boutique One. السعر 597 $
حذاء من Sportmax. السعر 520 $
حقيبة من الجلد الأحمر. السعر 1067 $
سترة باللون الأسود. السعر 645 $
كلاهما من Carolina Herrera

in FOCUS

حذاء VIVA
من SALVATORE FERRAGAMO



قدّمت علامة سلفاتوري فيراغامو حذاء VIVA، وهو نموذج حذاء جديد يتضمن تحديثاً جريئاً لأيقونة الدار VARA المقوس. وصُمم VIVA الجديد على يد المدير الإبداعي بول أندرو في خطوة تهدف إلى إعادة تخيلٍ للقرن الحادي والعشرين لهذا الحذاء الكلاسيكي، والذي تم ابتكاره بواسطة فيامّا فيراغامو وإطلاقه في العام 1979. بيروت ـ «سيدتي»

ما هي أنواع مصححات البشرة وكريم الأساس؟ وكيفية استعمالها كالخبراء

نعاني جميعنا من بثور وبقع داكنة وكثير من الشوائب التي تظهر بشكل كبير بعد وضعنا للماكياج، أو عندما نختار كريم أساس نجهل نوعه وطريقة استخدامه. في هذا الملف، نقدّم لك كافة التفاصيل التي تبحثين عنها: بيروت - ميرنا عبّاس

1 - مصحِّحات ألوان البشرة

تستخدم هذه المصحِّحات التي نضعها على الوجه في بداية الماكياج لإخفاء العيوب، إذ من النادر أن نجد بشرة خالية تماماً من العيوب. وفيما يلي بعض المواد المصحّحة التي يمكنك استخدامها لتصحيح خلل التوازن في لون البشرة:

| **البثور الحمراء:** يمكن تغطيتها بمصحِّح باللون الأخضر الذي يوضع بواسطة الإسفنجة من دون أن نتجاوز منطقة البثور. بعد ذلك، يطبّق كريم الأساس بطريقة ناعمة لا تزيل مصحِّح اللون عن البثور.

| **البقع الداكنة:** ينصح باستخدام مصحِّح ألوان أفتح من كريم الأساس الذي تستعملينه وذلك تبعاً لدرجة قتامة البقعة، بحيث يتساوى لونها مع لون البشرة.

| **الوَحْمَة:** وتسمَّى الشهوة أيضاً. إذا كانت حمراء أو بنفسجية يمكن تصحيحها باللون الأخضر ثم وضع مصحِّح آخر بلون أفتح من كريم الأساس. أما إذا كانت بنفسجية مائلة إلى الزرقة، فيمكن تصحيحها باللون الأصفر والبرتقالي الممزوجين معاً.

في البداية، ضعي المصحِّح قبل الأساس لتعطي بشرتك لوناً متساوياً يخفي الفروقات اللونية فيها.

اللون الأبيض: يخفي الاسوداد في منطقة تحت العينين ويمنح الإشراق للبشرة الباهتة.

اللون الأزرق: يمنح البشرة المائلة إلى الحمرة بياضاً وإشراقاً.

اللون الأخضر: يخفِّف الاحمرار والعدّ الوردي rosacea المنتشر على البشرة.

اللون الأرجواني: يصحِّح لون البشرة الباهتة المصفرّة ويمنحها تألقاً صحيّاً.

اللون البرتقالي: يضفي الحيوية على البشرة التي تفتقر إلى البريق، وهو مفيد للبشرة الشديدة الاسمرار.





2 - كريم الأساس أو الفوندوتان

إن أهـم عنصـر في الماكياج هـو كريم الأسـاس foundation الـذي نحصل من خلاله على ماكياج نضر ومتـوازن. عليك أولاً أن تحدّدي نوع بشـرتك حتى تتمكني من اختيار كريم الأساس المناسب. فهناك السائل والجامد أو الدهني، وهناك أيضاً كريم الأسـاس المكثّف الذي يمكنك اسـتعماله بدل البـودرة. ويليق اسـتعمال كريم الأسـاس السـائل أو المائي بالبشرة الحساسة والدهنية. أما للبشـرة الجافة فننصح باستخدام كريم الأساس الجامـد الذي يحتوي عادة على نسـبة عالية من المواد المطرّية والمليِّنة، لكن قبل ذلك ضعي كريماً مرطباً. أمّا للبشرة الدهنية، فيُنصـح أولاً بوضع منشـط مانع لإفـرازات الدهون، أو غسـل الوجه بالماء السـاخن لتظهر الدهون على سـطح البشرة ومن ثمَّ غسله بالماء البارد لإزالتها. وبهذه الطريقة تضمنين تخفيف الدهن من على سـطح البشـرة. كذلك ننصح باستخدام Fluid Mat المركب السـائل المجفّف الخاص بالبشرة الدهنية واختيار كريم الأسـاس الذي يكون على شكل بودرة مكثفة Compact Foundation Pouder. أمّـا البشـرة الطبيعية فيناسـبها جميع أنواع كريمات الأسـاس التي تتوفّر على شـكل أصابع وكريمات سـائلة منشّـطة بالإضافة إلى البودرة المكثفة ذات الاستعمال السـهل. ولاختيار اللون المناسـب لبشـرتك، تأكّـدي من توفّر ضوء قـوي وطبيعي، وانتقي لوني أسـاس أو درجتين للتجربة تبـدوان أكثر قرباً للون بشـرتك وضعي القليـل من كل منهما فـوق كل فك للتأكـد من الوصـول إلى لون يتمـازج مع عنقك ووجهك. بإمكانك أيضاً انتقـاء لونين وإبقاؤهما معك لتمزجي الألـوان متى أردت وذلك بانتقاء درجة أفتـح ودرجة أغمق، فإذا شـعرت بأن بشـرتك داكنة يمكنك أن تزيدي من الدرجة الأفتح والعكس صحيح. علماً أن البشـرة الفاتحة يسـهل انتقاء اللون المناسـب لها مقارنة مع بقية البشـرات، لأن عـدم التوازن في اللون يكون ضئيلاً. ويمكن في هذه الحالة اسـتعمال لون البيج الفاتـح أو العاجي. أما إذا كان لون بشـرتك داكناً ذهبياً، فيكفي اسـتخدام لون من نفس درجة لون البشـرة. وعندما يكون لون البشـرة زيتونياً، استعملي كريم الأساس مع القليل من الحمرة البرتقالية.

■ أنواع كريمات الأساس السائلة

عليك في البداية اختيار الأسـاس المناسـب لنوع بشـرتك، فإذا كانت بشـرتك دهنية استعملي لها الأساس الخالي من الزيوت، أمـا إذا كانـت جافـة أو عاديـة فننصحك باسـتعمال الأسـاس المرطّب شـرط أن يحتوي على عامل حماية من الأشعة ما فوق البنفسجية، لأن مهمة كريم الأساس تكمن في النهاية في منح البشرة سحنة متألقة ومنظراً خالياً من الشوائب والبثور.

أساس سائل باللون الأصفر: يناسب البشرة العاجية المائلة إلى لون البيج والخالية من الاحمرار.

أساس سـائل باللون البرتقالي: يلائم البشـرة المختلطة التي تجمع بين الحمرة والصفرة.

أساس سائل باللون العاجي: يفيد البشرة الحساسة التي تعاني من المشاكك وبعض الشوائب.

طريقة الاستعمال

لوضع كريم الأسـاس السـائل على الوجه، تُغمَّس الإسـفنجة بالكريم أو يؤخذ القليل منه بواسطة الإصبع ويوضع على نصف الوجه ثم يمدّ إلى بقية الوجه والرقبة والمنطقة المكشوفة من الكتفين والصدر وصولاً إلى خط الشـعر في الرأس. ولتحصلي علـى نتيجة طبيعية، امزجـي معه نقطة من أسـاس التجميل «Base»، الكريم المرطب الخاص.

■ أنواع كريمات الأساس المضغوطة

يناسب هذا النوع من كريمات الأساس كل أنواع البشرة، ويمكن وضعه بسـهولة بواسطة إسـفنجة مبلولة أو جافة. وهو عبارة عن مكونات مضغوطة تحتوي على تركيبة تقلّل من اللمعان.

| أسـاس مضغـوط باللـون العاجـي: وهـو مخصَّص للبشـرة البيضاء الفاتحة.

| أسـاس مضغـوط باللون البيـج: وهو مخصَّص للبشـرة ذات درجات من اللون الوردي الخفيف.

| أسـاس مضغـوط باللون العسـلي على بيـج: وهو مخصص للبشرة المختلطة بين الحمرة والصفرة.

■ أنواع كريمات الأساس على شكل أصابع

يناسـب هذا الشـكل من كريمات الأسـاس البشـرة الطبيعية، وننصـح به السـيدات اللواتي يردن تغطية سـحناتهن بشـكل كامل أو نصف كامل وهو يناسـب الماكياج المتكلّف والمتذوّق، ويمكن أن يسـتخدم لإخفـاء عيوب السـحنة كالتجاعيد والبثور ويعطي البشرة تجانساً ونعومة ولمعاناً.

طريقة الاستعمال

تُوضع كمية بسيطة من إصبع كريم الأساس بواسطة إسفنجة على المنطقة الوسـطى مـن الوجه وتُمدّ نحـو الخارج من أجل تجنب إحداث فرق ما بين الوجه والرقبة. ويسـتحسـن عدم وضع كميـة كبيرة من هذا المسـتحضر على الجفـون وتجنّب وضعه على منطقة الحاجبين.



3 - السحنة

من المعروف أن ليس هناك من سحنة معيارية، فالتميز البصري الذي يؤخذ بعين الاعتبار يعتمد على ثلاثة عناصر أساسية:

الضوء: ويدخل في صلب رؤية الألوان.

المراقب: وهو يتعلق بالبصر وبعدسة الكاميرا caméra بشكل عام.

البشـرة: التي تتلقى الضوء وتعكسه بحسب لونها وتركيبتها، فضلاً عن الحالة الصحية للشخص المعني ومزاجه.

وعادة، يتأثر الضوء باختلاف الأماكن وساعات النهار والفصول، وإذا أردنا أن نغيّر نظرتنا للسحنة يجب علينا أن نغيّر بشرتنا كونها هي المساحة العاكسة للضوء.

■ علاقة السحنة بالضوء

مع أن سحنة أيّ سيدة تتكلم وتفصح عما بداخلها هو أمر صحيح، إلا أن السحنة لا بدّ لها أن تتأثر بطبيعة الضوء الساقط عليها. وهي تتأثر أيضاً بشكل ملحوظ بعوامل المناخ وتعاقب الساعات والفصول.

■ كيف نوحّد السحنة

في هذا المجال، يمكن الاعتماد على مستحضرين مختلفين حسب الرغبة، فالمهم في الأمر هو الحصول على نتيجة فعّالة. الأول هو خافي العيوب concealer والثاني هو كريم الأساس السائل شرط أن يغطي الوجه بكامله.

■ التطبيق

| بشكل متوازن، ضعي مقداراً قليلاً من خافي العيوب على الأماكن الداكنة لإعطاء مظهر طبيعي.

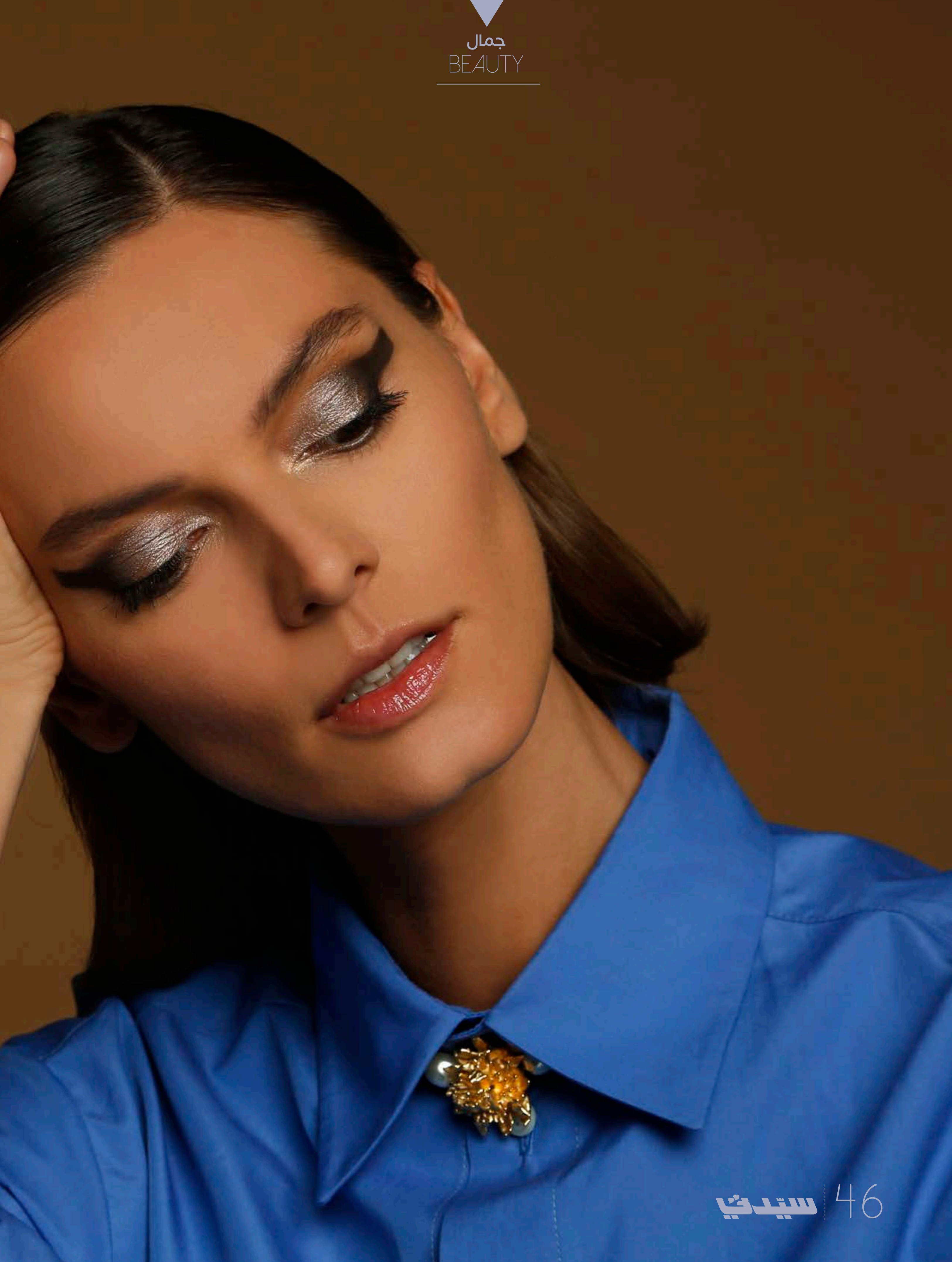
| ضعي كمية من كريم الأساس السائل بشكل متساو على كامل الوجه.

| أزيلي الكمية الزائدة منه بواسطة منديل ورقي.

| ضعي البودرة الحرّة بشكل خفيف بواسطة شاشة قطنية.

ملاحظة: إذا كانت بشرتك برونزية حافظي على لمعانها، لأن إزالة اللمعان بالكامل يفقدها نضارتها ويجعلها داكنة.





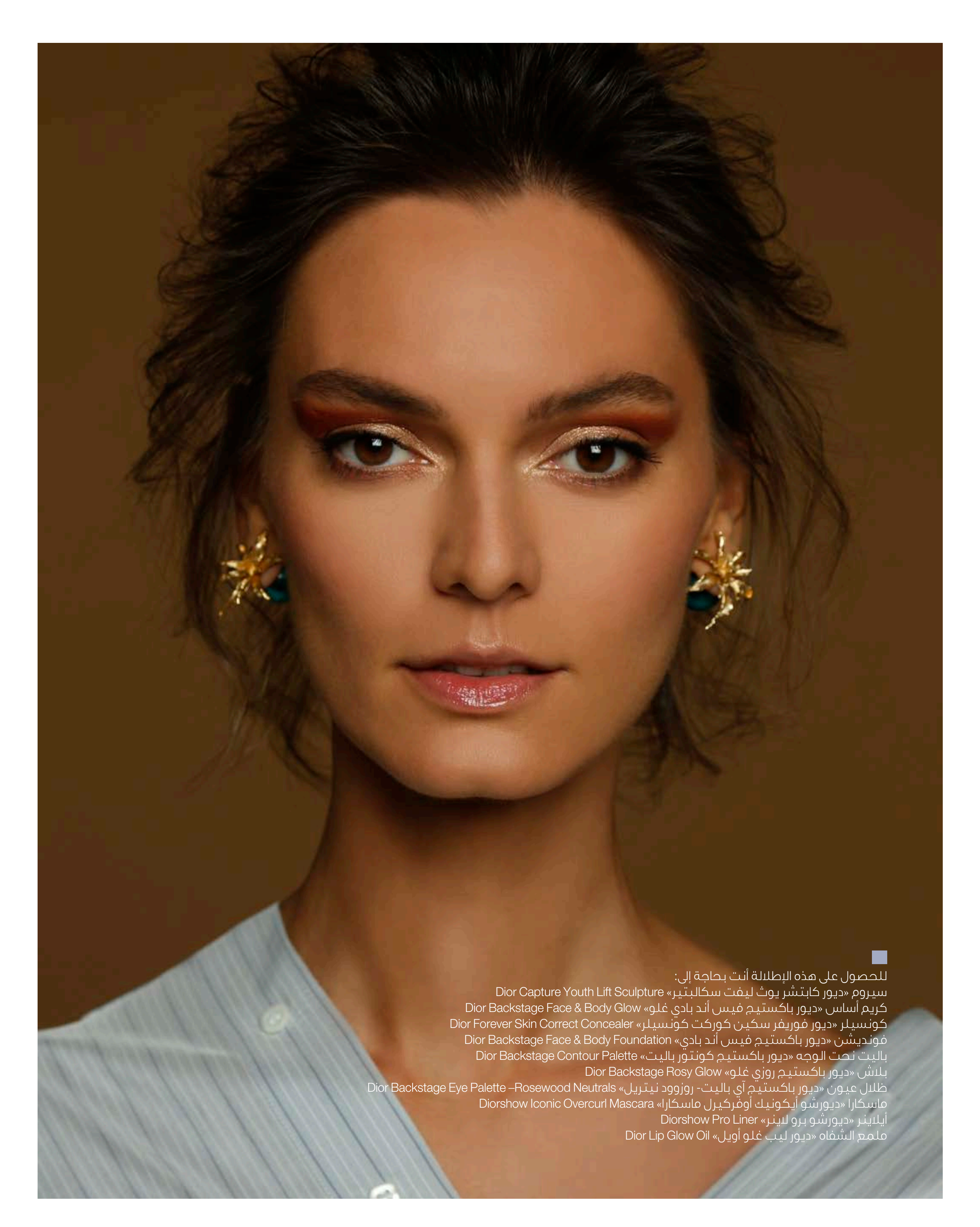


استقبلي الموسم الجديد بصيحات عالمية من الماكياج المميّز التي قدمتها دار ديور. إنه ماكياج المرأة العصرية المتأنقة على الدوام. شاهدي بالتفصيل المستحضرات اللازمة للحصول على الإطلالة التي تريدين.

بيروت - ميرنا عبّاس

للحصول على هذه الإطلالة أنت بحاجة إلى:

سيروم «ديور كابتشر يوث ليفت سكالبتير» Dior Capture Youth Lift Sculpture
كريم أساس «ديور باكستيج فيس أند بادي برايمر» Dior Backstage Face & Body Primer
كونسيلر «ديور فوريفر سكين كوركت كونسيلر» Dior Forever Skin Correct Concealer
فونديشن «ديور باكستيج فيس أند بادي» Dior Backstage Face & Body Foundation
باليت نحت الوجه «ديور باكستيج كونتور باليت» Dior Backstage Contour Palette
بلاش «ديور باكستيج روزي غلو» Dior Backstage Rosy Glow
ظلال عيون «5 كولور ديزينر- 207 نيفي ديزاين» 5 Couleurs Designer–208 Navy Design
ماسكارا «ديورشو أيكونيك أوفركيرل ماسكارا» Diorshow Iconic Overcurl Mascara
أيلاينر «ديورشو برو لاينر» Diorshow Pro Liner
ملمع الشفاه «ديور ليب غلو أويل» Dior Lip Glow Oil



للحصول على هذه الإطلالة أنت بحاجة إلى:
سيروم «ديور كابتشر يوث ليفت سكالبتير» Dior Capture Youth Lift Sculpture
كريم أساس «ديور باكستيج فيس أند بادي غلو» Dior Backstage Face & Body Glow
كونسيلر «ديور فوريفر سكين كوركت كونسيلر» Dior Forever Skin Correct Concealer
فونديشن «ديور باكستيج فيس أند بادي» Dior Backstage Face & Body Foundation
باليت نحت الوجه «ديور باكستيج كونتور باليت» Dior Backstage Contour Palette
بلاش «ديور باكستيج روزي غلو» Dior Backstage Rosy Glow
ظلال عيون «ديور باكستيج آي باليت- روزوود نيتريل» Dior Backstage Eye Palette –Rosewood Neutrals
ماسكارا «ديورشو أيكونيك أوفركيرل ماسكارا» Diorshow Iconic Overcurl Mascara
أيلاينر «ديورشو برو لاينر» Diorshow Pro Liner
ملمع الشفاه «ديور ليب غلو أويل» Dior Lip Glow Oil

the NOTE

PATCHOULI ARDENT: ينضم إلى عطور GUERLAIN



عطر «بتشولي أردان» Patchouli Ardent هو من ابتكار صانع عطور «جيرلان» Guerlain تييري واسر، ويقدّم مقاربةً استثنائيّة للبتشول تتحدّى كافة الروابط التقليديّة مع الدرجات الداكنة الغنيّة برائحة الأخشاب.

ينبثق البتشول هنا من قلب العطر لإبراز جوانبه الأكثر إشراقاً. إنّه عطر غنيّ برائحة الأخشاب والأزهار، ويكشف تعقيده عن نفسه خلال بضع ساعات، فيثبت درجاته المتوهجة من الفلفل الزهريّ الحريف والفلفل الأسود الكثيف ودرجة خضراء ومرهفة وناعمة من فاكهة التين على البشرة. معاً في قلب العطر، يقوم البتشول والورد، الزهرة الأيقونيّة في العطور الشرقية، بتعزيز بعضهما البعض لخلق ثنائي ساحر ومرهف. وفي الوقت نفسه، تمتدّ درجات عميقة وغنيّة برائحة الأخشاب إلى توافق جلديّ وغنيّ برائحة المسك يشكّل عطراً جريئاً وملوكياً.

مجموعة ABSOLUS D'ORIENT

عطور جريئة من الدار للنساء والرجال تقوم بنقل الحواس وإبهاجها.

| «سانتال روايال» SANTAL ROYAL نادر وملوكي، مكوناته: خشب الصندل، الدرجات الكريميّة والغنيّة برائحة الأخشاب مع الورد وزهر البرتقال المشرق والجلد الداكن والغامض وتوافق العود.

| «كوير أنتانس» CUIR INTENSE جلديّ، رمز السفر المُطلق، مكوناته: الأرز وخشب الصندل والتبغ، في حين تكشف زهرة الأسمنتوس عن النعومة والإشراق.

| «عود إيسانسيال» OUD ESSENTIEL خشب العود الثمين: يقوم الذهب الأسود في عالم العطور بالكشف عن قوّته وعمقه إلى جانب خلاصة الورد البلغاري الفاخرة ومستخلص الورد التركي.

| «مسك نوبل» MUSC NOBLE مسك قويّ ومرهف: تنضمّ هذه المادة الأكثر غموضاً في مجال صناعة العطور إلى خلاصة ودرجات الورد الملوكيّة لخشب الأرز الحيوي لإبراز درجات ناعمة.

| «بوا ميستيريو» BOIS MYSTÉRIEUX عميق ومغلّف: يتمّ تعزيز الجلد بلمسات من الضوء. ويقدّم الأرز والبتشول حسّاً من الشكل الفخم، في حين يقوم المرّ بتغليفه ببلسم رقيق بشكلٍ فريد.

| «أنسان ميتيك» ENCENS MYTHIQUE بخور مقدّس: يصبح أثيرياً مع درجات شرقيّة ومسكيّة وغنيّة برائحة الأخشاب. وفي حين يقوم الورد الحسيّ بإبراز اللون، تخلق لمسات دافئة من العنبر المرهف.



BEST CONCEALERS
خافي الهالات السوداء

تعاني الكثيرات من النساء من اللون الداكن تحت العينين، أو ما يعرف بالهالات السوداء، لهذا عليك بمعالجة هذه المشكلة بالحلول الطبية أولاً بعدها يمكنك إخفاؤها بالكونسيلر أو خافي العيوب شرط أن تختاريه بلون يناسب بشرتك ويخفي نوع الهالات التي تعانين منها من لون برتقالي، أسود أو بني....

بيروت ـ ميرنا عباس



كونسيلر «كاسترد رادينت
كريمي مونسيلر من نارس»
Nars Custard Radiant
Creamy Concealer



كونسيلر «خافي عيوب
من توم فورد»
Tom Ford Concealer



كونسيلر «أنستنت فول كافر
كونسيلر من بوبي براون»
Bobbi Brown Instant
Fullcover Concealer



كونسيلر
«ذا أوفرأشيف
كونسيلر من
هدى بيوتي»
Huda Beauty
The Overachiever
Concealer



كونسيلر «نيكد سكن كومبليت
كفر كونسيلر من اربان دكاي»
Urban Decay Naked Skin
Complete Coverage Concealer



كونسيلر «ستديو فينيش
كونسيلر من ماك»
Mac Cosmetics Studio
Finish Concealer

كونسيلر «شيب تاب
كونتور كونسيلر من
تارت» Tarte Shape
Tape Contour
Concealer



كونسيلر «برو فيلتر أنستنت
ريتتش كونسيلر من فانتي بيوتي»
Fenty Beauty Pro Filter Instant
Retouch Concealer

العلاقات الاجتماعية بعد «كورونا».. نظرة حذرة!

لا شك أنّ الأزمة الصحية التي اجتاحت العالم هذا العام شكّلت فارقاً في حياة البشرية، وأثّرت في العديد من مناحي الحياة، ولكن ماذا بعد؟ هل ستعود العلاقات الاجتماعية والروابط بين الأشخاص كما كانت؟ أمّ أنّ هناك العديد من المعايير التي سيفرضها هذا الوباء وما ترتب عليه من عزل منزلي لفترات طويلة واستخدام الأجهزة الإلكترونية بشكل أكبر؟ هذا ما سنتناوله في التحقيق الآتي. جدة - فاطمة باخشوين



أحمد حسين، موظف في القطاع الخاص، يرى أنّ كورونا قد أحدث نقلة نوعية إيجابية بالنسبة له؛ حيث إنّه سيُخفف عليه من ضغط استجابة دعوات المناسبات، وسيصبح انتقائياً في زياراته واختيار المناسبات أو الزيارات التي يرغب في أدائها. كما أنّ كورونا قد يفرض قواعد حديثة لأشكال التحية بين الأشخاص، وحينها سيقلّ السلام على الخدود أو ما يُسمى بالـ«عُرب»، وهو ما يُضايقه في بعض الأحيان!

رحمة علي، ربة منزل، تؤكد أنّ كورونا علّمها الحذر، فأصبحت أكثر حذراً في أثناء تكوين الصداقات، وترى أنّه في أثناء الجائحة تغيّرت نظرتها للكثيرين بسبب الاختلاف في بعض القناعات والآراء.

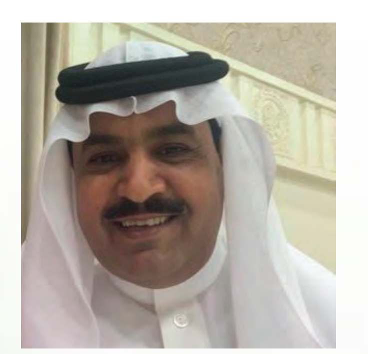
المعايير ستختلف والعشوائية ستقل!

عبد الرحمن الشمري، مدير الشؤون الإدارية في إحدى شركات القطاع الخاص، يُخبرنا عن رأيه فيقول: «كورونا منحنا درساً في الحرص على النظافة والتعقيم والاحتراز، كما علمنا ترتيب حياتنا وإعطاء كل ذي حق حقه، وأظهر لنا معادن الناس من أصدقاء وأقارب ومدى حرص كل فرد منهم علينا، وبلا شك أنّ المعايير لتكوين الصداقات ستختلف، فسنضيف المثقف والواعي خاصةً في المجال الصحي، بالإضافة إلى الوفي والمحترم كالعادة».

من جانبه يعبر **محمد جبر الله السلمي**، مطور مشاريع في الذكاء الاصطناعي، عن رأيه قائلاً: «بلا شك كورونا أسهم في تغير أنماط سلوكية عديدة، ولكن الأهم هو ما بعد الأزمة، في اعتقادي أنّ العلاقات الاجتماعية ستظل على وتيرتها الحقيقية وهو السلوك الإنساني في البحث عن غيره والاستئناس بهم، ولكن بأسلوب مختلف عبر شبكات وتطبيقات عن بُعد، ستسهم بتنوعها في توفير ما يُلائم حاجة المجتمع في التواصل؛ لذلك قدمت وطوّرت فكرة تطبيق «wesal»، وأتطلع لمن يساعدني من مستثمرين لتبنيه، كما أظنّ أنّه ستكون هناك أساليب أكثر جدية ومصداقية في التعامل مع الغير، سيقل جانب العشوائية أو الارتباط بمن لا يحملون معلومات حقيقية عنهم، كالاسم والعنوان والهوايات؛ أي سيزداد حرص الأشخاص بعد هذه الأزمة».


عبد الرحمن الشمري


محمد السلمي


رمضان جريدي العنزي

> العلاقات الاجتماعية ستنشط وتزداد بعد زوال كورونا لفترة من الزمن
>
> **«متخصص اجتماعي»**

> التباعد الاجتماعي سيصبح ثقافة نتيجة الخوف والتوجس
>
> **«كاتب»**

التباعد الاجتماعي ثقافة!

أما الكاتب **رمضان بن جريدي العنزي**؛ فيتصور أن الحياة ما بعد كورونا ليست كما قبلها مطلقاً، ففيروس كورونا سيغير العالم جذرياً في التعاملات المهنية، وفي العلاقات الاجتماعية وفي السفر وفي نمط الحياة؛ كل شيء سيتغير عمّا كان عليه سابقاً، لذا علينا أن نعي هذه الحقيقة جيداً ونتعايش معها بكل معطياتها الآتية.

ويضيف: «التباعد الاجتماعي سيصبح ثقافة، نتيجة الخوف والتوجس، والمعايير التي تنتج ذاتية من الفرد نفسه ستُصبح نتيجة الواقع المعيش والخوف والتوجس، وربما بالنسبة إليّ سأضع بعض المعايير الحديثة في الحسبان عند تكوين الصداقات القادمة، مثل مدى مواصلة النضال مع تعليمات وزارة

الصحة للحد من تفشي الفيروس، ومدى توخي الحذر، والوعي الفردي والتثقيف الذاتي، مع الامتثال بشكل كامل للإجراءات الاحترازية».

الحميمية ستزداد!

يعتقد المتخصص الاجتماعي **الشريف سلطان المجايشي**؛ أنّ العلاقات الاجتماعية ستنشط وتزداد بعد زوال كورونا لفترة من الزمن وسيحرص الناس على التجمعات وتكوين الصداقات أكثر مع زملاء العمل وجيرة السكن وتوطيد الصلة بين الأقارب، ومن ثم سوف تعود لطبيعتها عند كل فرد.

ويوافقه بالرأي **إياد الحمود**، مؤثر في شبكات التواصل، فيقول: «شخصياً أتوقع أن الوعي العام ضد الفيروسات ومسببات الأمراض سيكون منتشراً بين الناس؛ فسيكونون حذرين لفترة ليست بالبسيطة عند التعامل مع الغرباء، في المقابل أرى أن لحظة إعلان انتهاء الجائحة ستزيد الحميمية بين العائلات والأقارب؛ لشوقهم لبعضهم بعضاً، وتفكيرهم بمدى العلاقات التي انقطعت، وشعور الناس بأن العلاقات التي حُرموا منها كانت ثمينة ويجب تعويض ما فات في فترة الجائحة».

واستطرد: «أعتقد أنّ المعايير الجديدة ستكون مؤقتة على معظم


الشريف سلطان المجايشي


إياد الحمود


هيا الرشيد

> ستكون هناك أساليب أكثر جدية ومصداقية في التعامل مع الغير
>
> **«مطور مشاريع»**

الناس، لكنها قد تؤثر بشكل دائم في القليلين الذين سيُصابون بمشكلات الرُهاب الاجتماعي؛ بسبب فترة الانقطاع الطويل، وكذلك الذين يعانون سابقاً من مشكلات نفسية كالوسواس القهري».

ثورة لمفاهيم حديثة

هيا رشيد، المدير العام لإحدى المجموعات الاستشارية، تتفرّد برأيها قائلة: «العلاقات الاجتماعية تحتاج إلى إعادة تأهيل بعد انتهاء جائحة كورونا، وإعادة بناء العلاقات وأسس التعامل دون التحامل أو سوء الفهم أو الإحساس بالرفض من الآخر، والتباعد الاجتماعي يجب أنّ يُؤخذ على محمل الجدية وعدم التهاون لفترة طويلة بعد فك الحظر، ويجب ألّا ننسى أنّ

توقعات مستقبلية

- مكتب الإحصاءات المحلية البريطانية عمل على دراسة لشريحة كبيرة من البالغين، وخلص منها إلى أنّ ما يقرب من نصف جميع البالغين «44.3 ٪» يتوقعون أن يسوء وضعهم المالي قليلاً أو كثيراً على مدار الاثني عشر شهراً القادمة، وسيؤثر ذلك بالطبع في علاقاتهم الأسرية وصداقاتهم، ومن المتوقع أن تتمكن نسبة أقل «41 ٪» من الحفاظ على وضعهم المالي، كما اعتقد 1 من كل 3 بالغين أنهم سيستغرقون بين أربعة إلى ستة أشهر قبل أن تعود حياتهم إلى طبيعتها، بينما يعتقد ثلث آخر أنّ الأمر قد يطول لما يزيد على عام.
- وفقاً لصحيفة الإندبندنت، تعتقد «سارالين مارك»، طبيبة الغدد الصماء ومستشارة طبية لمكتب صحة المرأة في وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، أنّ الأشخاص سيبنون الكثير من الحواجز في الأشهر القادمة تجاه من يقابلون، أو يتحدثون معهم، وقد يستغرق الأمر ما يزيد على عام لتعود الحياة لمجراها. كما ترى أنّ الأشخاص سيزداد استخدامهم لتطبيقات المواعدة الإلكترونية وسيقضون وقتاً أطول للتحدث عبر العالم الافتراضي سواءً مع الأصدقاء أو إقامة العلاقات العاطفية وتحديد الشركاء من خلاله؛ لذا من المتوقع أنّ المواعيد لتناول القهوة فقط ستنخفض كثيراً!
- وفقاً لصحيفة «بوليتيكو» الأمريكية، بول فريدمان أستاذ التاريخ في جامعة ييل ومؤلف كتاب «المطبخ الأمريكي»، يرى أنّ الأمريكيين أنفقوا أموالاً طائلة على الطعام المحضر خارج المنزل أكثر من إنفاقهم على شراء المواد الغذائية وتحضير وجباتهم بأنفسهم، ولكن عند إغلاق المطاعم ومع زيادة العزلة، سيتعلم العديد من الأشخاص كيفية الطهي، وقد يقعون في حب الطبخ؛ ما يوطد العلاقات الأسرية.
- كذلك شيري توركلي، أستاذة الدراسات الاجتماعية للعلوم والتكنولوجيا في معهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، أنّ انتشار الحفلات الموسيقية المباشرة عبر منصات التواصل الاجتماعية والمواقع الإلكترونية، وقيام معلمي اليوغا بتقديم فصول مجانية؛ كل ذلك سيُقدم حياة افتراضية مختلفة على الشاشة بدلاً من الانغماس في ألعاب الفيديو أو ما شابه، وسيفتح مجالاً لسخاء الإنسان وتعاطفه مع الآخرين.



التباعد الاجتماعي لا يلغي حميمية العلاقات الاجتماعية، ويجب أنّ ينظر المرء إلى أساس العلاقة وليس ظاهرها عند كل لقاء. أيضاً يجب أنّ يتخلى الشخص عن عادة إعادة التأكيد المعتاد عليها؛ ليشعر بالاطمئنان في أي علاقة، فالشخص المُعطي يتباعد اجتماعياً وليس عاطفياً، وعليه يجب ألّا يُساء فهمه من قِبل المتلقي، فإذا رفض شخص ما أن يصافحك أو يجلس بجانبك؛ فذلك لأنّه مدرك لمخاطر تفشي الوباء وليست إهانة أو تقليلاً من شأنك» وتستطرد: «قمنا بإعداد بروتوكول كامل للتعامل وسنعمل على نشره في وسائل التواصل الاجتماعي؛ ليبدأ الناس بالتدرب عليه، فلن تعود الحياة الاجتماعية كما كانت قبل جائحة كورونا، وطرحنا أسئلة عديدة مثل: كيف ترون لقاءكم الآخرين بعد انتهاء الحظر؟ وهل ستعتذرون في كل مرة أردتم السلام على أحد؟ كيف سيتم التغلب على الخوف من الآخر؟ هل سنواجه بعض العدوانية تجاه الآخرين أو سنغلقها بالأدب؟ كل هذه تساؤلات لما بعد الحظر؛ لذا سنحتاج ثورة مؤقتة لفرض مفاهيم جديدة في التعامل الاجتماعي، هدفها الأول الحد من سوء الفهم والتفاسير الخاطئة، فالتعامل اليوم عبارة عن ود مغلف بالخوف، وكل شخص له طريقته بالتعبير عن مخاوفه وحتى لا يُساء فهمه يجب أن يكون هناك بروتوكول يستوعبه الجميع، وبالطبع سنتبنى معايير جديدة، لكن بهدف أن المعايير تخفف العبء الاجتماعي ولا تزيده تعقيداً».

لن يتغير شيء!

في حين ترى **مريم بو خمسين**، المديرة التنفيذية لنادي السينما التابع لجمعية الثقافة والفنون بالإحساء؛ أنّ العلاقات الاجتماعية المبنية على تبادل المنفعة والتعاون والقرب لن تتأثر بالجائحة، قد تتغير في أساليب التواصل بين القُرب والبُعد، لكن بكل تأكيد أنها ستُثمر، والجيد من استغل هذه الأزمة بتحويلها إلى فرص جديدة في التقارب والتواصل، كما تعتقد أنّ العلاقات الاجتماعية المثمرة لا توجد بها معايير، وربما تتغير الأساليب لكن سيبقى الجوهر.

ترتيب الأوراق وإعادة التفكير

المعالج النفسي والسلوكي **الدكتور عبد الله الحريري**، يوضح شكل العلاقات في السابق وماذ ستيغير الآن بالنقاط الآتية:

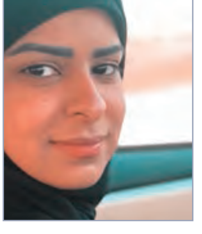
- غالبية الأشخاص كانوا يحتاجون قبل كورونا لأمر يوقفهم عن بعض الممارسات والعادات الاجتماعية غير المرغوب فيها، وكانوا لا يستطيعون التوقف عن ذلك بسبب عدم قدرتهم بأنّ يكونوا شخصيات توكيدية تقول لا لما هو غير صحيح.
- اليوم أتت كورونا وجعلتهم يتوقفون عن ذلك ويعيدون ترتيب أوراقهم ويُعيدون التفكير في مراحل ما قبل وما بعد كورونا، ومن ضمن الأشياء التي جعلتهم يفكرون فيها هي أن يُغيّروا من بعض الأنماط الاجتماعية؛ فباتوا يستكشفون بيئة منازلهم وكيف يجعلون من تلك البيئة ممتعة ومناسبة، عكس اهتمامهم السابق بالبيئات الخارجية مثل الاستراحات وغيرها.
- باتوا يتخلصون من بعض الممارسات شبه اليومية التي كانت تؤثر في العلاقات الزوجية وعلاقة رب الأسرة بأولاده.
- أصبح الكثيرون منهم يتخلصون من بعض السلوكيات في المناسبات مثل الترف وكثرة التجمعات؛ لأنهم أصبحوا يحسبون حساب كل شيء بشكل أكثر من باب الخوف على صحتهم ومن باب الترشيد أيضاً في بعض الأحيان.
- بسبب عدم اليقين في أثناء الجائحة، أدّى ذلك إلى ارتفاع حالات القلق والاكتئاب التفاعلي وبعض الأمراض النفسية والعقلية الأخرى نتيجة التوتر وزيادة المخاوف على الصحة، الخوف من الأمراض ومن التلوث والفيروسات والموت والوساوس القهرية، وعدم اليقين ينتج من عدم علم الأشخاص بتوقيت انتهاء الجائحة وعدم وجود أدوية وعقاقير؛ ما جعلهم في حالة من الفوضى مع وجود تدفق إعلامي وفي شبكات التواصل وما تحمله من معلومات متضاربة.
- قد تخف نوبات القلق والذعر عند اكتشاف علاج وتطعيم، إلا أنّ بعض الشخصيات القلقة والوسواسية تستمر معهم هذه الأمور؛ لذا يجب أن يعالجوها بالعلاج السلوكي والمعرفي من فترة مبكرة، بحيث يخففون من آثارها فيهم؛ فهذا الخوف يهدد حياتهم.
- قد نجد بعض الحالات لأشخاص فقدوا أحباءهم جرّاء هذه الأزمة، فيُصاب هؤلاء بصدمات لاحقة؛ لذا يُفترض أنّ يتم الالتفات لهم في وقت مبكر».



ثنائيات الـ «سوشيال ميديا».. هل أنتم معها؟

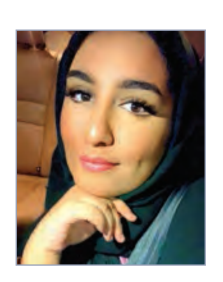
انتشرت في مواقع التواصل الاجتماعي ظاهرةٌ جديدة، هي الثنائيات، وفيها يُظهِر زوجان تفاصيلَ من حياتهما الشخصية للعامة، مثل تصوير يومياتهما، والكشف عن مشاعرهما، والحديث عما يدور بينهما من موضوعات ونقاشات.
وقد استطاع عددٌ كبيرٌ من الأزواج تحقيق شهرةٍ واسعة في الـ «سوشال ميديا»، وخطف الأضواء بعد اللجوء إلى هذه «الصيحة الجديدة»، حتى إن بعضهم أصبح مطلباً للشركات للترويج لمنتجاتها بعد حصدهم متابعة واسعة.
والسؤال الذي يطرح نفسه: كيف تؤثر هذه الثنائيات على العلاقة الزوجية، وما موقف الشباب منها؟ هذا ما طرحناه على عددٍ منهم، فكانت هذه الإجابات.

الرياض - يارا طاهر

أبرار عبدالله
كاتبة - 30 عاماً

أميل إلى الجانب المعارض على الرغم من أننا نحتاج في المجتمعات الشرقية إلى تخفيف سقف الخصوصية المرتفع بدرجةٍ غير معقولة، فالعلاقات البشرية لدينا معقدة، لكنَّ مشاركتها مع العامة بشكل دائم يعقِّدها أكثر بتحويلها إلى عملةٍ سوقية جوهرها مُهدَّد وغير واضح.
حينما تكون العلاقة صحية، يرفض الزوجان دخول هذا «السوق» الذي يحركه القبول، أو النفور من الجمهور، فتتحول وجهة سفرهم، ملبسهم، أطعمتهم، ووقتهم الخاص إلى قيمة رقمية بدل أن تكون شيئاً لا يقاس بثمن، وتأخذ منحى تجارياً وكأنها صفقةٌ دعائية.



براءة عشقان
طالبة طب - 22 عاماً



مشاركة بعض اللحظات ومشاعر الحب بين الزوجين حافزٌ جيد للمقبلين على الزواج للسير على خطاهم، لكن يجب أن يكون ذلك ضمن حدودٍ معينة، مع احترام خصوصية العلاقة الزوجية، فكثرة التصوير تؤثر سلباً على المشاعر الحقيقية، وتُفقد الطرفين لذة الاستمتاع بها، كما أن إظهار مشاعر مزيفة من سعادةٍ وانعدام للمشكلات قد يتسبّب في حدوث مشكلاتٍ في بيوت أخرى، حيث سيشتكي بعض الأزواج من حياتهم، وقد ينفصلون عن «شريك العمر» بحثاً عن حياة زوجية مثالية كما يرونها في الـ «سوشال ميديا».





أحمد بوحيمد

معلم موسيقى - 22 عاماً

من جهتي، أنا ضد هذا الأمر وبشدة، لأن عرض الزوجين جوانب مهمة من حياتهما الخاصة، وعلاقتهما الزوجية، يقلّل من رجولة الزوج وغيرته على زوجته، ومع الأسف الشديد، نرى اليوم كثيراً من الأشخاص يسعون وراء المكسب المادي وإن كان ذلك على حساب خصوصية علاقاتهم الزوجية.



بندر العسيري

مشرف أداء وتخطيط - 40 عاماً

تبلورت فكرة الثنائيات مع توجه شريحةٍ واسعة من الشباب والشابات إلى التفاعل مع برامج الـ «سوشال ميديا» بشكل يومي، ثم دخول شركات الإعلانات طرفاً مؤثراً فيها بهدف الاستفادة من حجم المتابعات الكبير لهؤلاء، ما جعل كثيراً مما يدور بين الأزواج مجرد سيناريوهات مُعدَّة مسبقاً، وتفتقر للمصداقية والواقعية، وقريباً ستصبح فكرة مستهلكة وتنتهي بالفشل.



تركي المطيري

مستشار تقني - 38 عاماً

أعارض هذه الظاهرة التي باتت مع الأسف مقلقة ومزعجة جداً بعرض كثير من الشباب والشابات تفاصيلَ عن حياتهم الخاصة في مواقع التواصل الاجتماعي بشكل منفر ومقزِّز، وخارج عن عادات وتقاليد مجتمعنا، وغالباً ما يظهر هذا السلوك بسبب اضطرابات نفسية، وعدم ثقةٍ في النفس، ومن أجل إثبات الذات.



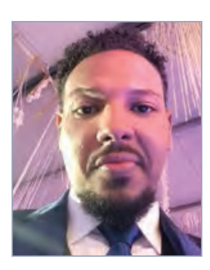
لميس عبدالإله الطيب

طالبة طب أسنان - 21 عاماً

إذا كانت هذه الظاهرة تهدف إلى إظهار إيجابيات العلاقة الزوجية، وتعكس صوراً جميلة عن الزواج، فأنا معها بالتأكيد، لكنني ضدها إذا كانت تهدف إلى المفاخرة، أو جلب الانتباه، لأنها تؤثر سلباً في الأزواج الذين يتابعون هؤلاء.



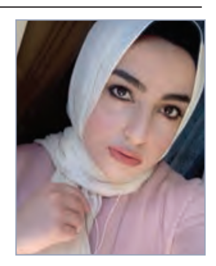




خالد دفع الله

لايف كوتش - 29 عاماً

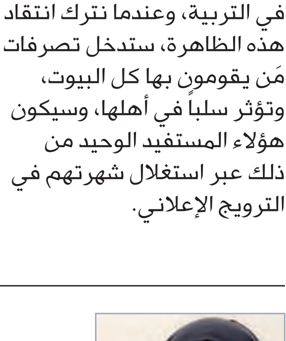
سواء كانت نياتهم سامية لقوله تعالى: «وأما بنعمة ربك فحدث»، أو لغايات إعلانية من أجل كسب المال، فهذه حريتهم الشخصية، لكنني ضد المُشاهد الذي يسهم في كسب هؤلاء مبالغ كبيرة، ويخسر في الوقت نفسه ذاته بتوليد مشاعر سلبية داخله من فشل وغضب وحسد، وربما اكتئاب، ويبتعد عن الحياة الصحية التي تعدُّ من أهم أسباب النجاح.



رنا سليم

طبيبة - 24 عاماً

أفضِّل أن يحتفظ الزوجان بخصوصية علاقتهما كيلا يفقدا معنى الحب الحقيقي بحثاً عن الشهرة، وزيادة التفاعل، فهذه الظاهرة تحوِّل المودة والعلاقة الطيبة إلى هوس بإظهار الكمال غير المنطقي، عبر التأكيد أن علاقتهما تزخر بالمرح والضحك والتفاهم، مع الحرص على إظهار الجانب المشرق منها فقط، الأمر الذي يؤدي غالباً إلى إحباط علاقات حقيقية على أرض الواقع، وإشعار بعض الأزواج بأن حياتهم ليست جيدة بما فيه الكفاية.



محمد الغامدي

مسؤول موارد بشرية - 25 عاماً

البيوت أسرارٌ، والحياة الزوجية أكبر من أن نشاركها مع الآخرين، كما أننا بهذه الخطوة لن نفيدهم في شيء، ولن نقدم لهم علماً ينفع، لذا لا أتفق مع مَن يقول إن هؤلاء أحرارٌ في تصرفاتهم، لأن تأثير المجتمع يوازي تأثير الوالدين في التربية، وعندما نترك انتقاد هذه الظاهرة، ستدخل تصرفات مَن يقومون بها كل البيوت، وتؤثر سلباً في أهلها، وسيكون هؤلاء المستفيد الوحيد من ذلك عبر استغلال شهرتهم في الترويج الإعلاني.



ريهام محسن

اختصاصية اجتماعية - 32 عاماً

أرفض هذه الظاهرة جملةً وتفصيلاً، وأرى أنها تجارةٌ بالمؤسسة الزوجية، وتخل بقدسية وحرمة العلاقة الزوجية، وتخدش قيم ومبادئ ومعتقدات المجتمع، ومن أهم سلبياتها ضرب الأمن الأسري عبر نقل حياةٍ زوجية وهمية، تروِّج لأفكارٍ ضد مبادئ وأخلاقيات المجتمع.

مصممات الأزياء السعوديات..
كيف يتجاوزن الخسائر بسبب كورونا؟

تسبَّبت أزمة فيروس كورونا، الذي اجتاح معظم دول العالم، في إلحاق أضرارٍ مادية كبيرة، وخسائر اقتصادية هائلة بهذه الدول؛ إذ تمَّ فرض منع التجول فتوقفت المعامل والمصانع عن العمل.
وجاء في مقدمة المتضررين أصحابُ المشروعات الخاصة، الذين دخلوا عالم المال والأعمال بأحلامٍ وطموحاتٍ كبيرة، وتجاوزوا كافة العوائق والصعوبات، لكنهم اصطدموا بتحديات «كوفيد 19» فوقفوا عاجزين عن مواجهتها.
وفي السعودية، يبرز من هؤلاء المتضررين مصممو ومصممات الأزياء، حيث تعطلت أعمالهم، وتأخرت مشروعاتهم، وتراكمت عليهم الالتزامات المالية.

الرياض - أمامة إبراهيم

«سيدتي» سلَّطت الضوء على الأزمة التي يمرُّ به المصممون والمصممات السعوديون جراء جائحة كورونا باستضافة عدد منهم، حيث تحدثوا عن الأضرار المادية والمعنوية التي لحقت بهم في الأشهر الماضية، والحلول المناسبة لتعويض خسائرهم.

كورونا أوقف مشروعاتنا

بدايةً، أوضحت المصممة **كاملة عابد**، أن الفيروس أثَّر على المشروعات الخاصة والعامة، حيث توقفت جميعاً، ما تسبَّب بخسائر كبيرة لأصحابها.

وعن الأضرار التي لحقت بمجالها تحديداً، قالت المصممة: «تمَّ إلغاء جميع الفعاليات التي سبق الترتيب والاستعداد لها، لذا جاءت خسائرنا المادية والمعنوية هائلة، خاصةً أننا جهَّزنا تصاميم للمناسبات التي كنا سنشارك فيها، ناهيك عن بذل جهود كبيرة في سبيل تحقيق ذلك».

وفصَّلت عابد الخسائر التي تعرضت لها بسبب كورونا، مبينةً أنها تتمحور حول التقديمات الخاصة بالمناسبات؛ إذ جاءت خسائرها كبيرة جداً، أما الملابس فيمكن حفظها والاستفادة منها مستقبلاً، مشددةً على أن الخسائر المعنوية كانت أكبر بكثير، كاشفةً عن أنها دخلت هذا المجال على سبيل الهواية، لكنها تعلَّقت به كثيراً، موضحةً أنها دائماً ما تتطلع إلى التجديد والابتكار في تصاميمها، مشيرةً إلى أنها تشعر بفراغ وألم كبيرين، وحنين للتصميم مجدداً جراء توقفها عن عملها منذ أربعة أشهر.



المصممة كاملة عابد مع عارضة ترتدي تصميماً لها

> تمَّ إلغاء جميع الفعاليات التي سبق الترتيب والاستعداد لها، لذا جاءت خسائرنا المادية والمعنوية هائلة
> **(كاملة عابد)**

وحول حاجة المصممة إلى التذكير بنفسها بعد انتهاء أزمة كورونا، قالت: «لا أعتقد أن المصممة بحاجة إلى التذكير بنفسها وأعمالها، وهذه الأزمة ستنتهي، بإذن الله، وبالحب والثقة المتبادلة بيني وبين أحبائي وزبائني سأعود بأفضل حال».

تجاوزت الأزمة بالإصرار والتحدي

أكدت **تغريد الأزوري**، أن «الرؤية السعودية 2030»، وتوطين الصناعة الداخلية، كان لهما أثرٌ إيجابي في تحقيق الشباب والشابات السعوديين طموحاتهم، لا سيما في عالم المشروعات الخاصة، متحدية كورونا بالقول: «الأزمة الحالية زرعت في داخلنا إصراراً وتحدياً كبيرين للنجاح، كما علّمتنا كيف نواجه العقبات، ونتجاوز ما نمرُّ به من صعوبات وركود، فمن جهتي مثلاً، قمتُ بتشغيل خط إنتاج جديد، وتعاملت مع هذه الأزمة على أنها مغامرة جديدة، وجازفت ببعض القرارات، وبفضل اللّه كان النجاح حليفي».

وتحدثت تغريد عن خط الإنتاج الجديد، مبينةً أنها أطلقت خطاً لصنع الكمامات، ما أسهم في تعويض خسائرها، والاستقرار والاتزان في عملها.

وعن نوعية الخسائر التي تعرضت لها بسبب كورونا، قالت المصممة: «بالنسبة إليّ، عانيت في بداية الأزمة من خسائر مادية، كوني جهّزت تصاميم لعباءات وجلابيات خاصة بشهر رمضان، وهذا ما دفعني للتفكير بعمل مبادرات مجتمعية، مثل تصنيع كمامات بأسعار رمزية، ولدراستي وخبرتي في مجال الأقمشة، تمكّنت من اختيار النوع المناسب للكمامات».



عارضة ترتدي من تصميم تغريد الأزوري

> الأزمة الحالية زرعت في داخلنا إصراراً وتحدياً كبيرين للنجاح.
>
> **(تغريد الأزوري)**

وكشفت عن تجربتها في مجال صناعة الكمامات موضحةً أنها في بداية الأزمة، وتحديداً في شهر شعبان، جازفت بعمل كميات كبيرة من الكمامات، وكان ذلك قبل صدور قرار فرض ارتداء الكمامات القماشية، منوهةً إلى حرصها على اختيار الخامة والقماش المناسبَين تجنباً للحساسية، أو الحكة، وإمكانية غسيل الكمامة أكثر من مرة، مبينةً أنها اعتمدت على القص بالليزر في إنتاجها لتكون عمليةً أكثر، ولا تنسلّ خيوطها مع كثرة الاستخدام، مشددةً على أن القماش الذي اختارته في خط إنتاجها الجديد قماشٌ طبي، وأنها وفرت جميع المقاسات، للكبار والأطفال، مشيرةً إلى أن كماماتها تخضع بعد الانتهاء من خياطتها لقسم الجودة للتأكد من متانتها.

أما عن العائدات من هذه الكمامات، فقالت تغريد: «العائدات مقبولة، وللّه الحمد، لكنَّ الهدف الأساس بالنسبة إليّ المبادرةُ بنشر أكبر عدد من الكمامات القماشية الطبية وبأسعار رمزية، وتوفيرها للجميع في كل مكان، فما يهمني إفادة مجتمعي ووطني بالدرجة الأولى».

مبينةً أنها رفضت رفع سعر منتجها على الرغم من رفع تجار الأقمشة أسعارها، كاشفةً عن أن الإقبال على كماماتها كبيرٌ جداً.

وحول كيفية تسويق المصممة منتجاتها بعد الأزمة، أوضحت تغريد، أن «المصممة إن لم تثبت نفسها في هذه الأزمة سواء عبر مبادرات للمجتمع، أو أبطال الصحة، وإذا لم تدعم ذوي الدخل المحدود، وتغيَّبت عن المشاركة في أهم حدث وطني إنساني، فأعتقد أنها ستكون في حاجة إلى جهدٍ كبير لتسويق تصاميمها بعد الأزمة، فالمتطلبات والاحتياجات من وجهة نظري ستختلف، وعلى المصممة التنويع والابتكار حتى تستطيع الرجوع بقوة».

إيجابيات الأزمة

بيَّنت **لبنى الشعبان**، أن أزمة كورونا أثرت على الجميع إما بطريقة سلبية، أو إيجابية، فسلباً اضطر المصممون إلى الاستغناء عن الموظفين، وإيقاف عملهم، أما إيجاباً فتمثَّل في جلوسهم في المنزل، وإبداعهم تصاميم جديدة، وإنشاء بعضهم مواقع إلكترونية خاصة بهم، كما فعلت شخصياً.

وعن ابتكاراتها خلال هذه الأزمة، أوضحت الشعبان، أنها أبدعت بإنتاج تصاميم جديدة، واعدةً بإظهارها للجميع في أقرب وقت ممكن، كاشفةً عن أنها تعمل في هذا المجال منذ 18 عاماً، لذا ليست في حاجة إلى التعريف بنفسها مجدداً بعد انتهاء أزمة كورونا فخط أزيائها معروف للجميع، ولها زبائنها الذين يعشقون تصاميمها.



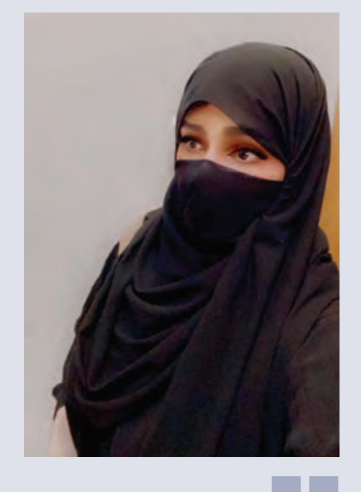
> من إيجابيات الأزمة جلوس المصممات في المنزل، وإبداعهن تصاميم جديدة
>
> **(لبنى الشعبان)**

من تصاميم لبنى الشعبان

حلول لتخطي خسائرنا

شـرحت **هيفـاء محمد الـداود** آثـار أزمة كورونـا مبينةً أن عديداً مـن المصممين والمصممات، تعرضوا لصعوبات وخسائر فادحـة خلال هـذه الأزمة، فـي مقدمتها إغـلاق المحـلات، وقلة الإنتاجية بسـبب ضعـف الطلـب، وعـدم وجـود حفـلات ومناسـبات خلال الفتـرة الجارية، إضافة إلـى العجز عـن دفـع الإيجـارات ورواتب الموظفين والموظفات.

وعـن الحلول المناسـبة للتقليـل من آثار الجائحـة، قالـت المصممـة: «يجـب عمل مواقـع، أو تطبيقـات إلكترونية مـن قِبل المصمميـن والمصممـات، وتنشـيطها للتسـويق، والاتجـاه إلى وسـائل الإعلام للترويـج لتصاميمهـم، إضافة إلى إنشـاء منصـة خاصـة بهـم، يسـوِّقون فيهـا منتجاتهـم، ويعرضـون أزياءهم بشـكل دوري، مع عمل دورات تدريبية للمشتركين فـي هـذه المنصـة، مثـل دورات المظهر والتصويـر، وأساسـيات الخياطـة بجميـع أنواعهـا، وتقديمها من قِبل خبراء في هذا المجال، ما يبقيهم حاضرين في المجتمع، ومتواصلين مع زبائنهم بشكل جيد».



> يجب عمل مواقع، أو تطبيقات إلكترونية من قِبل المصممين والمصممات، والاتجاه إلى وسائل الإعلام للترويج لتصاميمهم
>
> **(هيفاء الداود)**

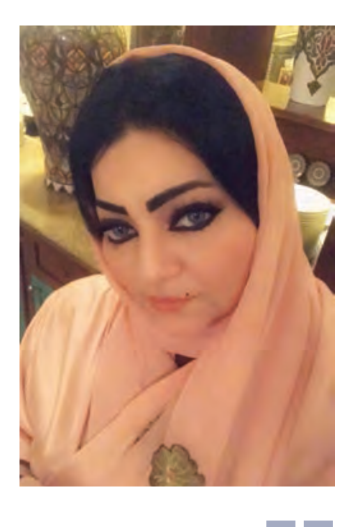


من تصاميم هيفاء الداوود

كورونا وموسم الأفراح

مـن وجهـة نظـر المصممـة "**مها الشـامي**" فـإنّ أزمـة كورونـا أثرت كثيـرًا علـى مشـاريع المصممـات والمصممين، وعلـى موسـمهم السنوي للأفراح، وتحديدًا من يعتمد منهم على هذه المواسـم ويختص بها.

وأضافـت قائلـة: "لم يتمكـن البعض مـن تجـاوز الأزمة وخسـائرها، والتي كانت نسـبتها 100 ٪ معنويًـا وماديًا؛ وذلـك لعـدم وجـود مبيعـات، إضافة إلى أنّ الأغلبية لم يكونوا مسـتعدين للبيـع أون لاين. كما توجـب علينا دفع الإيجارات، والرواتب، وفواتير الكهرباء. وعلـى الرغـم من أنّ هـذه الجائحة قد طالت مدتها إلا أنني لست بحاجة للتعريف عن نفسـي بعـد انتهائها؛ فمـن يملـك شـهرة وقاعـدة صلبة من المعرفة، ومشهور بقوة وجمال تصاميمـه فـي المجتمـع الراقي لا يحتـاج للتعريـف عـن نفسـه؛ لأنّ أعمالـه وجودتها رسـخت في أذهان الجميع.



> من يملك شهرة وقاعدة صلبة من المعرفة، ومشهور بقوة وجمال تصاميمه في المجتمع الراقي لا يحتاج للتعريف عن نفسه
>
> **(مها الشامي)**



فستان العروس لمها الشامي

مصممات الأزياء الخاسر الأكبر

أوضحت **أميمة عزوز**، رئيس لجنة الأزياء والتصميم في الغرف التجارية والصناعية في جدة، أن العاملات في قطاع صناعة الأزياء والمصممات الأكثر تأثراً بجائحة فيروس كورونا، مشيرة إلى أن الفترة الماضية شهدت كساداً غير مسبوق في عالم الأناقة والجمال في شتى بقاع المعمورة، حيث تراجعت المبيعات بنسبة تزيد عن 90 ٪، وتعطلت كثيرٌ من الأعمال على مدار الأشهر الثلاثة الماضية، وتوقفت بعض خطوط الإنتاج.

وبيَّنت عزوز، أن سوق الأناقة والجمال ينتعش في وجود الحفلات والمناسبات والأفراح، وهو الأمر الذي غاب تماماً في الفترة الماضية بسبب منع التجول، وتأجيل جميع الفعاليات والنشاطات في السعودية والعالم، لافتةً إلى أنه من الطبيعي أن تؤدي الأزمة إلى تركيز الناس على تلبية الحاجات الأساسية من طعام وشراب، والنظر للأزياء على أنها من الكماليات.

وأشارت إلى أن مصممة الأزياء التي تمتلك مشروعات ومؤسسات صغيرة واجهت مأزقاً كبيراً في الفترة الماضية، حيث إن لديها التزامات مالية، ورواتب عاملات في مقابل انعدام المداخيل بصورة غير مسبوقة، باستثناء عددٍ قليل من المصممات اللاتي يسوِّقن أعمالهن إلكترونياً، علاوةً على استفادة بعضهن نوعاً ما من تصميم الكمامات، معبرةً عن



> الفترة الماضية شهدت كساداً غير مسبوق في عالم الأناقة والجمال في شتى بقاع المعمورة
>
> (أميمة عزوز)

أملها في أن يتعافى السوق في الأيام المقبلة مع توجه الحكومة لإعادة الحياة والنشاطات التجارية بدايةً من 21 يونيو الجاري.

واقترحت أميمة، التي ترأست لجنة تصميم الأزياء في غرفة جدة، وعرضت أزياءها في كثير من المحافل العربية والعالمية، بأن تُتدخل الدولة عبر الصناديق التي أنشأتها لدعم المتضررين من جائحة كورونا، وتساعد صاحبات المنشآت الصغيرة والمتوسطة، اللاتي واجهن صعوبات كبيرة بسبب استمرار أمد انتشار فيروس كورونا، مشددةً في الوقت نفسه على ضرورة اندماج الشركات الصغيرة في كيانات كبيرة، كون ذلك يساعد في التخفيف من الأزمة، ومواجهة التحديات، وقد يكون الخيار الأول للخروج من المأزق الاقتصادي الحالي.

وتوقَّعت أن تصنع جائحة كورونا وتوابعها موجة جديدة في عالم الأزياء خلال الفترة المقبلة، وقالت: «ربما تتسبَّب هذه الأزمة في تغيير كثير من الأفكار في المستقبل، حيث يُنتظَر أن تدخل الكمامة في الفترة المقبلة ضمن أزياء المرأة السعودية والخليجية، وربما على صعيد واسع في جميع أنحاء العالم».

الالتزامات المالية

لم يكن المصممون الرجال بعيدين عن أزمة كورونا، وعن ذلك تحدث **محمد هواري** عن الالتزامات المادية، مبيناً أنها أثقلت كاهل المصممين والمصممات خلال أزمة كورونا؛ إذ ألحق الفيروس أضراراً كبيرة بتصاميمهم عامةً، وفساتين الأفراح بشكل خاص.

وكشف عن طبيعة هذه الخسائر بالقول: «منذ بدء الجائحة ونحن نتعرض لخسائر فادحة، فدخلنا صفرٌ وصرفنا عالٍ خلال الفترة الجارية، حيث يُترتب علينا دفع إيجارات مرتفعة، من 200،000 ريال، إضافة إلى رواتب الموظفين، وعلى الرغم من أن الدولة مشكورةً تحمَّلت رواتب الموظفين السعوديين بنسبة 60 ٪ إلا أننا عانينا من مشكلة رواتب الموظفين غير السعوديين، وإيجارات المشاغل والمستودعات، ما تسبَّب في ارتفاع نسبة الصرف، وانخفاض الدخل».

المصمم محمد هواري

وأوضح هواري، أن كثيراً من المصممين حاولوا بعد فك منع التجول تعويض خسائرهم، لكنهم لم يُفلحوا بسبب توقف الحفلات، وإغلاق صالات الأفراح، مبيناً أن الغالبية ينتظرون قراراتٍ من الجهات العليا، تساعد ملَّاك المحلات والمشاغل على تخفيض الإيجارات على المصمم والمصممة.

وشدَّد على أن الاتجاه إلى تصميم الكمامات والزي الموحد لتعويض الخسارة لا يكفي، لأن قطاع الأفراح يبقى المتربع على عرش الخسائر.

فستان أسود من تصميم محمد هواري

حلول اقتصادية



أشار جمال بنون، الكاتب والصحافي الاقتصادي، إلى أن أنشطة التصميم تعدُّ واحدة من الأنشطة التجارية التي كانت ضمن القطاعات الاقتصادية المتضررة من جائحة كورونا، ويعود سبب تضررها إلى إغلاق مشاغل الخياطة، وتقييد ساعات الخروج والعمل، ومنع الاختلاطات والتجمعات، «لكن في المقابل لاحظنا ازدهار التسويق الإلكتروني، فكثيرٌ من الشركات اتجهت إلى هذا النوع من التسويق، وقد ارتفعت نسبة أرباحها في السعودية تحديداً إلى نسب عالية، وصلت إلى 150%، وهذا يبين رغبة السعوديين في التعامل مع التسوق الإلكتروني، حيث بات الجميع يميل إلى طلب معظم حاجيته إلكترونياً بدءاً بالطعام وانتهاء بالأثاث».

وأكد بنون، أن الكثيرين اتجهوا إلى تعويض خسارتهم في مجال التصميم من خلال ابتكار تطبيقات، وإرسال التصاميم المطلوبة عبرها «أون لاين»، لكن قد تواجه هذه الطريقة في التسويق بعض المشكلات، مثل وجود أخطاء في المقاسات، وعدم وجود الزبونة أثناء التفصيل وتعديل التصميم.

كما توقَّع مغادرة ما نسبته 30 % إلى 40 % سوق التصميم بسبب العجز عن دفع الالتزامات المالية ورواتب الموظفين، وعدم قدرتهم على خوض تجربة عالم التسويق الإلكتروني، أو إيجاد حلول أخرى تؤمِّن لهم دخلاً مادياً حتى وإن كان قليلاً، مثل اتجاه بعضهم نحو تصميم الكمامات والزي الموحد.

Caricature كاريكاتير

الصراحة راحة

مع د. علي القحيص







لحظة تعادل الحياة



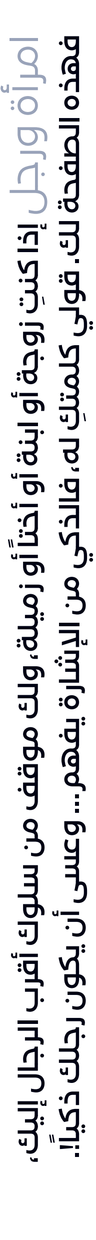
الكاتبة السعودية
سلمى الجابري

ليست كل البدايات التي نعبرها، تضاهي تلك البداية التي ما زالت راسخة بأطرافِ قلوبنا، فمهما تشابهت البدايات، فهي تختلف قطعًا في مدى تطرّفها وفردانيّتها عن الأخرى، وتلك اللحظة البدائية في فكرتها وقوتها، لم أشعر بها قط، إلّا عندما أُطعم النوارس بحبٍ مضاعف، وأنا جائعة الروح، إلّا عندما أغني وأغنيٍ، فتنتهي بي الأغنيات نحو رتمٍ يشهق بالحب، إلّا عندما أفقدني في وسطِ زحام العاطفة لم أشعر بتلك اللحظة الغاشية بتمرّدها، إلّا عندما أنسى من أكون وأنا ألفظ كلمة «أحبك».

المجد دومًا للحظات التي لا نستطيع لمسها، ولا العيش بداخلها بشكلٍ أطول، فهي الوحيدة القادرة على الحفاظ على نضارتها بجماليّة سرعتها في الرحيل، فكم من لحظة لا تتجاوز الدقيقة ظلّت ترافقنا للأمد، فقط لأنها علمت جيدًا من أين تؤكل الذكرى وتحيا.

بعض اللحظات من فرطِ السعادة التي تشع منها، تُعمينا بفعلِ جنون، وهذا هو الكمين الذي نقع فيه ونحن بملء الصخب، فهي لم تحتج للكثير للإطاحةِ بأنفاسنا، لم تحتج سوى لضعفنا المغمور أمام ربكتها، وهنا كانت كارثيّة اللا وعي الذي ابتسمنا له كحمقى ضلّوا عن صوابِ طريقهم.

يا لكميّة الغرابة التي نصطدم بها، عند كل لحظة مرتدّة عن منسوبها العاطفيّ، ويا لكميّة الوجع الذي نصافحه عند كل سقوطٍ لا نتوقعه، بسببِ لحظة واحدة، أصبحت فيما بعد كل الحياة لنا.





الأخت تشتكي:
لماذا القديم لي والجديد لأخي؟

ميادة (24- موظفة في شركة استثمار)

على الرغم من أن أخي مازن يكبرني بعامين فقط، لكني لا أعتبره أخي الأكبر بل نحن كنا بنفس المرحلة الدراسية، كونه تأخر عاماً بسبب كسله وهدر وقته في النزهات والأصدقاء. دخلنا الجامعة وتخرّجنا في نفس الوقت أيضاً، حتى حينما بدأ كل منا بالتقديم لعمل، حصلت أنا على قبول من شركة مرموقة قبله وبسببي استطاع أن يحصل على فرصة عمل بنفس الشركة وليس لتميزه، كل هذا يجعلني لا أراه في المقدمة ولا أجد ما يجعله يتميز عني في المعاملة عندما يأتي الأمر لأبي وأمي، الفرق الوحيد بيننا هو أنه ولد وأنا بنت، هو الأكبر وأنا الأصغر!

لن أقول مشكلتي بل مأساتي في طريقة التعامل هو أن والديّ لا يزالان ينظران للفارق بيني وبين أخي كونه ولداً وأنا بنت، وليس التميز بالشخصية والتفكير والإنجازات! الفارق كونه ولداً يجعله في الصدارة في أعينهم ولو كان فاشلاً، وأنا آتي في المرتبة الثانية وإن كنت متفوقة ومستقلة! كونه ولداً وأكبر مني فله الأولويات في كل شيء.

لن أنسى عندما اشترى والدي هاتفاً محمولاً جديداً لمازن، وجعلني استخدم هاتف مازن القديم!! لماذا هذه التفرقة؟ من وجهة نظر والدي هذه ليست تفرقة بل إن مازن يحتاج جهازاً جديداً؛ فهو يختلط أكثر مع الناس ومع أصدقائه، بينما أنا أغلب وقتي في المنزل!! ولأن والدي من النوع الذي صعب النقاش معه، كان علي أن أقبل بالوضع وأصمت!

تفاصيل وأحداث كثيرة مرت، ولكن آخرها عندما أردت أن اشتري سيارة كي أذهب بها للعمل يومياً، كان رد والدي هو أن آخذ سيارة أخي مازن، والدي سيشتري له سيارة جديدة!! ماذا؟! لماذا؟! لماذا هذه التفرقة لماذا؟ أنا في الأساس لم أطالب والدي بأن يشتري لي سيارة، بل أنا من مرتبي الشهري قررت أن أشتري لنفسي سيارة، فلماذا هذا التحجيم؟

نقاشي ليس مع والدي بل مع مازن، مازن بدلاً من أن يلعب دوراً إيجابياً في إقناع والدي بأن يمنحني الحرية بأن أشتري السيارة التي أحبها، يشجع والدي على أن آخذ سيارته القديمة؛ كي يحصل هو على سيارة أجدد بحجة أنني مبتدئة في السياقة، وقد أقوم بحادث! أي حادث هذا؟ ألم ينظر لسيارته التي ملأتها الخدوش والكدمات هنا وهناك بسبب إهماله وسماحه لأصدقائه بسياقتها؟ لماذا يتدخل بشكل سلبي؟ ما الذي سيخسره إن وقف بجانبي؟ هل هي غيرة بسبب نجاحي؟ أم استصغار كوني بنتاً؟ أم ماذا؟ لماذا دائماً له الجديد ولي القديم وإن لم يكن يستحق؟ هل لأنه ولد وأكبر مني؟

على الفيسبوك كتبت: الرجال قوّامون على النساء، هل يعني صلاحياتهم أكثر؟ شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لميادة على موقع سيدتي

الأخ يرد:
فكري بعمليّة وكفى شعارات!

مازن (26 - موظف في شركة خاصة)

الفتيات لابد وأن يبالغن بكل شيء، بالتصرفات، ردود الأفعال، الطلبات، كل شيء، ومن لا شيء يخلقن دراما، وهذا هو الحال بالنسبة لأختي ميادة، فكم الدراما لديها عالية وكل شيء تحوله لمناظرة وحقوق المرأة المهضومة و.. و...

كل هذا لماذا؟ لأنها تريد أن تشتري سيارة ووالدي لم يوافق، بل اقترح أن تأخذ سيارتي وتتدرب بها، كونها مؤخراً اجتازت امتحان السياقة ونجحت فيه، ولكن تنقصها الخبرة، لذا أنا من اقترح على أبي فكرة أن تتدرب في سيارتي، وأنا أشتري سيارة جديدة لكون سيارتي قدمت. ليس هنالك أي خطأ فيما أقول، فمن المعروف التدريب على السياقة الجيدة قد يأخذ سنوات، فلماذا تسوق سيارة جديدة وهي تنقصها الخبرة؟ هل من خطأ في كلامي؟

أنا حريص عليها وعلى أن تحقق ما تتمناه، ولكن ليس من السليم أن تبدأ سياقتها بسيارة جديدة وغالية، خاصة أنها شخصية انفعالية وكثيرة القلق والارتباك، وأنا على يقين من أنها ومن الأسبوع الأول قد تقوم بخدشها عندما تحاول صفها، أو قد تضرب سيارة أخرى، ليس قلّة بشأنها وقدراتها، بل لأنني أعرف شخصيتها ومدى ارتباكها، لكنها لا تريد الاعتراف بذلك، وكل ما تفكر فيه هو أن تثبت كلامها وحقوقها المهضومة، وأنني متقصد بالانتقاص منها!

ما هذا التفكير؟ هي أختي وأنا حريص عليها، وأنا أتكلم من الناحية العملية وليس الشعارات التي هي تتحدث فيها! صحيح أنني أيضاً قمت بعدة حوادث بسيطة، ولكن الفرق أن هذه الحوادث بسبب طيشي في السياقة، وأنا اعترف بذلك، فنحن الشباب أحياناً نقود السيارة وكأننا في سباق، بالإضافة إلى الثقة العالية بالنفس، والتي تكون نتائجها في بعض الأحيان سلبية وليست إيجابية. أما بالنسبة لميادة فالعكس، ارتباكها وخوفها سيجعلانها تقوم بحادث ما ولو كان بسيطاً.

الحكاية طبيعية وبسيطة جداً، ولا تحتاج لكم الدراما التي تخلقها ميادة. ليس الفرق بين ولد وبنت ولا أكبر وأصغر ولا الجديد لي والقديم لها، كل ما في الأمر العملية في التفكير واتخاذ القرار السليم. والدي لا يفرق بيننا، هي فقط من لديها هذه العقدة التي لا أدري من أين أتت بها، هل بسبب شخصيتها الحساسة، طبيعتها؟ أم ربما ترسبات ولا أعلم سببها بصراحة!



على الفيسبوك كتبت رداً مشاكساً لمنشور ميادة: نعم بالتأكيد:)
شاركوا في تقديم اقتراحاتكم لمازن على موقع سيدتي



أمهات في الإمارات:

نحن خط الدفاع الأول في حماية أسرتنا من كورونا

في الأشهر القليلة الماضية، دأبت الكثير من الأمهات على متابعة أخبار فيروس كورونا، سواء عبر وسائل التواصل الاجتماعي التي تنشر كميات هائلة من الأخبار يومياً، بعضها صحيح وأغلبها شائعات، أو عبر المحطات ووسائل الإعلام الأخرى، للتعرف أكثر حول هذا الفيروس الجديد.

دبي - هدير ريحان


بدرية إبراهيم


نادية البسطي


فاطمة بن طوق

هذا الكم الهائل من المحتوى أصاب الأمهات بالخوف والهلع من فيروس كورونا على صحة أطفالهن، ولا شك أن الأم تؤدي دوراً مهماً ضمن خط الدفاع الأول في مواجهة فيروس «كورونا» المستجد وحماية أفراد أسرتها من هذه الأزمة الصحية، ولكن القلق والخوف الشديدين لهما أضرار كبيرة على الصحة الجسدية والنفسية بشكل عام، كما أن المشاعر السلبية ستنتقل للأطفال ويصيبهم بخوف لا جدوى منه.

«سيدتي» التقت عدداً من الأمهات؛ للوقوف على تجاربهن في حماية أفراد أسرهن، والاطلاع على الطرق والأساليب التي يتبعنها في سبيل ذلك، ووضعتها في ميزان الاختصاصيين الطبيين والنفسيين والأسريين؛ لتقييمها وتقويمها وتوجيهها نحو المسار الصحيح.

> قلق الأمهات ينتقل إلى الأطفال ويؤثر سلباً في صحتهم.. والوسواس القهري عواقبه وخيمة
>
> **(مستشارة أسرية)**

> لن أسمح لأطفالي بالخروج من المنزل أو استقبال الزيارات خوفاً من كورونا
>
> **(موظفة خدمة عملاء)**

أمنع أطفالي من عناق والدهم

بدرية إبراهيم، موظفة خدمة عملاء، ترى أن صيف عام 2020 لا يشبه بقية شهور الصيف في الأعوام السابقة، وتقول لـ«سيدتي»: لن أسمح لأفراد عائلتي بالسفر هذا العام لقضاء العطلة في موطننا، وذلك لخوفي على أطفالي من أن تنتقل لهم عدوى فيروس كورونا في المطار أو الطائرة، أو في بلد الوصول، كما أنه لا فائدة من السفر؛ لأنني لن أسمح لأطفالي بالخروج من المنزل أو زيارة الأقارب أو السماح لهم بزيارتنا؛ خوفاً من انتشار الفيروس.

وتابعت: «أصاب كثيراً خلال هذه الأزمة الصحية بالعصبية والتوتر، الناجمَيْن عن الخوف، والقلق وقلة النوم؛ نتيجة لخوفي على أبنائي من الإصابة، وهذه العصبية أثرت سلباً على صحة أطفالي الجسدية والنفسية، ووجدت نفسي عوضاً عن أكون مصدر طمأنينة لأطفالي، أصبحت أبث إليهم قلقي الزائد؛ من خلال حثهم على غسيل الأيدي كلما لمسوا شيئاً، كما أنني أمنعهم من عناق والدهم حين قدومه من العمل، إلا بعد أن يغتسل ويبدل ملابسه».

أبالغ في التعقيم

وترى **نادية البسطي**، ضابط أول تخليص جمركي، أن التصرف الصحيح هو إبقاء أطفالها في المنزل لحين انتهاء هذه الأزمة، ولكن هذا الحل دفعهم إلى قضاء المزيد من الوقت أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية، والتي تضر بصحتهم العقلية والجسدية؛ لأنهم أصبحوا يستخدمونها لساعات طويلة، وتضيف: رغم أن الجهات المختصة سمحت بخروج الأطفال بصحبة ذويهم إلى الحدائق والشواطئ، وحتى مراكز التسوق، إلا أنني أبالغ كثيراً في تعقيم أيديهم والأسطح التي يلامسونها بدرجة هيستيرية.

وتابعت: «غسل اليدين وتنظيف الأسطح المختلفة من أهم وسائل الوقاية في زمن كورونا أو غيره، لذلك يدفعني خوفي للمبالغة في التعقيم، حيث أقوم بتنظيف بيتي عدة مرات في اليوم، وإذا أردت الذهاب لإحضار أغراض للمنزل أو للنزهة، أقوم أولاً بتنظيف المصعد وتعقيمه، وكذا مدخل البناية، كما أن الأغراض التي نشتريها أو حتى نطلبها من البقالة لا أدخلها إلى المنزل إلا بعد أن أقوم بتعقيمها وأطمئن أنها أصبحت آمنة، وأتخلص من الأكياس التي كانت مغلفة بها».

هكذا أتلفت النقود بالمايكروويف!

وتقول **فاطمة بن طوق**، موظفة: «أتلفت ما يقارب 500 درهم من فئة الـ50 و20 و10 دراهم، بوضعها في الميكروويف؛ من أجل تعقيمها وقتل فيروس كورونا الجديد، مما جعل زوجي وأبنائي يدخلون في نوبة هيستيرية من الضحك؛ عندما شاهدوا النقود التي تحولت أجزاء منها إلى اللون الأسود».

ويقول **محمد هلال**: «زوجتي تعتبر من خطوط الدفاع الأولى عن المنزل وعن أفراد الأسرة ضد هذا الفيروس المستجد، ولذلك فهي دائماً قلقة، فإذا عطس أحد الأبناء أو سعل قليلاً، تجدها تسارع به إلى المستشفى أو المركز الصحي لتطمئن عليه، ويكون غالباً مصاباً إما بنزلة برد عادية يمكن علاجها في المنزل بالأدوية المعروفة التي تعالج أعراض البرد، أو بحساسية الأنف أو الصدر».

تعرضت ابنتي للسخرية بسببي

أما **بدرية عمران**، (ربة منزل)، فتقول طلبت مني ابنتي أن تذهب لتهنئ صديقتها التي تقطن بجوارنا بذكرى ميلادها، ولكنني رفضت بسبب خوفي من انتقال العدوى إليها وإلى إخوتها، ولكن مع إلحاحها وتدخل والدها بأن أسمح لها بالذهاب، وافقت بشرط أن ترتدي معطفاً بلاستيكياً يُرتدى للوقاية من الأمطار، مما عرضها للسخرية من صديقاتها، ولكنني صممت، وعندما عادت؛ طلبت منها خلعه قبل دخولها إلى المنزل والتخلص منه، ثم قمت بتعقيمها وأدخلتها إلى البيت.

وتابعت: «قد يرى البعض أنّ هذه التصرفات مبالغ فيها، إلا أنني أعتبرها إجراءات ضرورية واحترازية؛ للوقاية من الفيروس الذي لم يدخل منزلنا ولله الحمد حتى الآن؛ بفضل الله أولاً، ثم بسبب هذه الإجراءات المشددة التي أتبعها مع أفراد أسرتي؛ لحمايتهم جميعاً».


بدرية عمران


إيمان الشامي


شوق الفهد


ناعمة الشامسي

زيّ خاص للتسوق

وتقول **إيمان الشامي**، موظفة علاقات عامة في دبي: «مع كل خروج من المنزل، أخصص زياً واحداً؛ كي أستطيع أن أتحكم في تعقيمه بعد العودة، كما باتت الكمامة والقفازات وقارورة الكحول أو المادة التعقيمية لا تفارقنا في الخروجات والنزهات العائلية».

وتابعت: «قبل خروجنا من المنزل نعد لائحة الأغراض مكتوبة على ورقة، كي لا نضطر لحمل الهاتف وتعقيمه خلال فترة التسوق، كما أن قنينة المعقم لا تفارق حقيبتي وسيارتي، التي ما أن نركبها؛ نرش من المعقم على القفازات؛ لأننا نكون قد فتحنا الباب بأيدينا، وعلى الرغم من شعوري أحياناً بأنني ربما أبالغ في الحرص والتعقيم، لكنني ألتزم بهذه الإجراءات؛ خوفاً من أي إهمال بسيط قد تكون نتائجه وخيمة».

وتشير إلى أنها تتجنب المحال المزدحمة وتفضل الذهاب إلى أماكن بعيدة قليلاً من المدينة، وتضع الأغراض بعد الانتهاء من التسوق والدفع، ومن ثم تخلع القفازات وترميها في القمامة، وتعقم يديها ومفتاح السيارة والمنزل والحقيبة الخاصة بها.

أما **شوق الفهد**، فنانة وسيدة أعمال، فتقول إنها تضع قفازات أخرى في حقيبتها؛ لتحمل بها الأغراض التي قامت بشرائها وتضعها على عتبة الباب، لتدخل في دورة تعقيم، تبدأ برمي الأكياس، ثم رش الكحول أو الكلوروكس المخفف بالماء، وأبقيها في الخارج؛ حتى تخف قوة الرائحة، ومن ثم أدخلها إلى المنزل، أما الخضار والفاكهة، فأغسلها بالماء والملح ومن ثم بالماء والصابون.

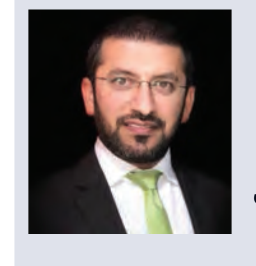
زاد عن الحد

من ناحيتها، حذّرت **ناعمة الشامسي**، مستشارة أسرية، من المبالغة في القلق بسبب الخوف من كورونا، مشيرة إلى المثل الشهير القائل: «كلما زاد الشيء عن حده انقلب لضده».

وتابعت: «مع بدء الإجازة الصيفية، وانتهاء الأبناء من الامتحانات، يمكن للأمهات أن يغتنمن الفرصة بالتخطيط وعمل أنشطة ترفيهية داخل المنزل، يتشارك فيها الآباء والأمهات مع أبنائهم، مثل شراء أحواض سباحة بلاستيكية؛ ليعيشوا الأجواء الصيفية، وفي ذات الوقت نضمن استمتاعهم بالسباحة في مياه نظيفة ومعقمة».

وقالت: «يمكن شغل أوقات الأطفال في المنزل بهذه الأنشطة الترفيهية؛ حتى لا يشعروا بالملل ويطلبوا الخروج للتنزه في الحدائق أو المولات، وبالتالي يتعرضون لخطر الإصابة، لذا يمكن تخصيص أيضاً ركن في غرفة الأبناء وإعدادها كمرسم؛ يمكنهم الرسم على اللوحات، أو ركن للأشغال اليدوية، وتحفيزهم على ذلك؛ من خلال تخصيص حوافز ومكافآت. كما يمكن إشراكهم في دورات تدريبية أو ورش عمل افتراضية لشغل أوقات فراغهم عوضاً عن السفر في ظل هذه الظروف الصحية الاستثنائية، مشيرة إلى أن قلق الأمهات ينتقل إلى الأطفال ويؤثر سلباً في صحتهم، سواء النفسية أو الجسدية، محذرة من التمادي في الوسواس القهري من الخوف من المرض؛ لأن نتائجه وخيمة على أفراد الأسرة، لاسيّما الأطفال.

المعلومات الكاذبة تضعف المناعة



دعا الخبير النفسي، **محمد علي خير الله**، إلى عدم المبالغة في تحصين أنفسنا وأبنائنا ضد الإصابة بفيروس كورونا الجديد، لافتاً إلى أن «الأخبار الكاذبة»، من شأنها أن تبث القلق في نفوس المتلقين.

وقال: العديد من الموظفين عادوا إلى العمل بشكل كامل، واستأنف أغلب الناس حياتهم ونشاطاتهم، لذا يجب أن ندرب أنفسنا على التفكير بإيجابية، في ظل كل الأخبار التي لا تنقطع عن مرض كورونا المستجد «كوفيد - 19»، وعدم تتبع إحصاءات الإصابات به؛ وذلك عبر عدم التعامل مع الشائعات التي يتم تداولها عن الإصابة بفيروس كورونا الجديد، كما أن «الأخبار الكاذبة»، بما فيها المعلومات الخاطئة والنصائح غير السليمة، لاسيّما على وسائل التواصل الاجتماعي، من شأنها أن تبث القلق في نفوس المتلقين، وهذا القلق بدوره يضعف مناعة الجسم؛ مما يعرضه للأمراض.

وأشار إلى أننا يجب أن نستقي معلوماتنا من مصادرها الرسمية، لافتاً إلى أن هناك الكثير من التكهنات والمعلومات الخاطئة والأخبار الكاذبة التي يتم تداولها بين الناس على مواقع التواصل الاجتماعي عن كيفية نشوء الفيروس ومسبباته وكيفية انتشاره.

وتابع: «كل هذه المعلومات والتكهنات من شأنها أن تؤثر سلباً في الصحة النفسية للمتلقين، من خلال القلق والتوتر الذي يتسبب فيهما انتشار مثل هذه المعلومات المغلوطة والمتداولة بشكل متغير في المواقع المختلفة»، مشيراً إلى أن القلق والتوتر يعتبران مشكلة نفسية تؤثر في حياة الفرد وسلوكياته، وتؤثر أيضاً في صحته العامة، حيث تتسبب في نقص مناعة الجسم.

وأضاف أنه على الرغم من أن الشعور بالقلق يعتبر استجابة طبيعية للوضع الذي نعيشه، فإن المبالغة فيه يُخفض مستويات فيتامين «سي» في الجسم، الذي يعتبر أحد أهم عناصر الدفاع في الجهاز المناعي لمهاجمة أي فيروس، كما أن التوتر يرفع من مستويات هرمون «الكورتيزول» الذي بدوره يخفض مستوى مناعة جسم الإنسان، ويعرضه للإصابة بالأمراض المختلفة.

غضب.. ومثلجات باردة

الكاتبة المغربية
نجاة غفران

منذ بداية الأسبوع وأنا أحاول أن أتكيّف مع الوضع الجديد، زوجتي غائبة، شركتها بعثتها في مهمة عمل خارج البلاد، أولى بشائر ترقيتها الأخيرة. لدينا طفل في السادسة من عمره، كيف أرعاه وأنصرف لشغلي في نفس الوقت؟ وماذا أقول لمدبرة البيت التي تعوّدت زوجتي على التعامل معها؟ لا فكرةَ لديّ عن ترتيبات الأكل والشرب واحتياجات الصغير.. .
أيام الأسبوع الأولى مرت فوضويّة للغاية، أكل غير منظّم، نوبات بكاء الصغير دفعتني لتخزين كمية هائلة من المثلجات ألجأ إليها كلما احتجت لهدنة في البيت، هندام غير منظم أوقعني في مواقف محرجة للغاية؛ وابني الذي أخذ راحته في اللباس؛ لأن عين أمه الحذرة لم تعد تتفقده، أصيب بنزلة برد تلتها نوبات سهر ليلية بسبب ألم أسنان حاد، في نهاية الأسبوع وجدتُ نفسي أقوده إلى المستشفى بعد أن استفحلت آلامه ولم نعد يغمُض لنا جفنٌ نحن الاثنين.
لم أقوَ على سياقة السيارة، وقفت مع ولدي على الرصيف أنتظر سيارة أجرة، ونحن نتمايل من التعب والنعاس،
طال انتظارنا، وبدأ الصغير يبكي وقد عاوده الألم، وانحنيت أمسح دموعه وأتوسل إليه: «اهدأ قليلاً يا بني، سيعالجك الدكتور، وسنشتري البالون الذي تحبه، ونذهب لاستقبال عمك في المطار.. أتتذكر.. المطار الذي رافقنا ماما إليه عندما سافرت.
نظرتُ حولي ولمحت باصاً يتوقف في الطرف الآخر من الشارع، حملت ابني وجريت إليه، لا يمكن أن أصبر أكثر.
شخص ما، كان يعزف مقطوعة حادة وسط الحافلة، موسيقي متنقل على ما يبدو، عزفه السيئ زاد من انفعالنا، وحولت نظر ابني إلى النافذة لأشغله عن الرجل.
بعد حين، توقف العزف ودار الموسيقي بقبعته على الركاب القلائل الذين رموا فيها بعض النقود، وانتهى به الأمر قربي، طلب مني معونة، والتفتُّ أحدجه بانفعال وأقول له إنني لم أسمع موسيقى تستحق أن أدفع ثمنها، هز الرجل رأسه، واقترب أكثر وانهال على كمانه يعذبه تعذيباً ويصم آذاننا بنغماته الناشزة.
استمرت المحنة حتى توقف الباص أمام المستشفى.
الفحص الطبي لم يأخذ وقتاً، غادرنا المستشفى بعد أن عالج الدكتور أسنان الصغير، وانطلقنا إلى المطار لاستقبال أخي العائد من دورة تدريب جامعية في أسبانيا، وقفت خلف ابني الذي كان ينظر بزهو للبالون الأحمر الكبير الذي اشتريته له، توقفت آلامه ولم يعد يفكر سوى في المثلجات التي سنتناولها بعد عودتنا إلى البيت، وعدته بها، رغم أن الطبيب نصح بأن أنتبه لأكله.
تقدم المسافرون نحونا، وصاح أخي من بعيد حين لمحنا، ورمى حقيبة ظهره وجرى فاتحاً ذراعيه لابني الذي هرع بدوره له.
وهنا.. حدث أمر لم أفهمه.
صاح ركاب الطائرة وجروا مبتعدين، وارتفعت جلبة رهيبة، وهرع رجال أمن طوقونا من كل الجوانب، وساقونا أنا، وابني، وأخي نحو ممر جانبي، ومنه إلى مكتب أمن المطار.
رضخنا لتحقيق سريالي لمدة أربع ساعات.
وغادرنا المكان بعد أن أعيدت لنا أغراضنا، بالون ابني، ومحفظة جيبي، وحقيبة ظهر أخي التي ظن الركاب عندما رأوه يرميها أرضاً ويجري هارباً بأنها تحوي متفجرات.
أعلن ابني ونحن نتناول المثلجات التي وجدت نفسي أحتاج إليها لأبرّد نار حنقي، أنه يودّ عندما يكبر أن يصبح مثلي.
ابتسمت بحنوّ وقد تملكني الفخر، وسأله أخي مازحاً إن كان معجباً بعضلاتي الواهنة أم بوظيفتي الصغيرة التي لا تكسبني الكثير من المال، ورد ابني بثقة أنه يودّ أن يصبح مثلي ليكون له ولد يشبهه، يتحمل مشاكل والده، وغياب أمه.
انفجر أخي ضاحكاً، ودسست ملعقتي بغيظ في كريما المثلجات وأنا أدمدم بكلام غير مفهوم.



khala.hanan@sayidaty.net
أرحب بمشاكلكن وأعد بالرد الفوري



المشكلة:

لا يعجبها شكله!!

أنا أرملة في سن الثلاثين، وتزوجت من شخص طيب وقمة في الأخلاق والتدين، لكن لا يعجبني شكله تماماً.. يعني راضية به لكن ليس هو الشخص الذي كنت أتمناه، وهذا يجعلني حزينة قليلاً. انصحيني من فضلك لأني متضايقة من نفسي وشكراً لك.

(ميس)

الحل ▼

1 تصوري يا عزيزتي أن زوجك يمكن أن يكون لديه هذه الفكرة نفسها بأن شكلك لا يعجبه تماماً، فماذا سيكون موقفك أو شعورك؟!

2 التوقف عند الشكل والمظهر سواء للمرأة أو الرجل، هو ضعف إيمان كما تراه خالتك حنان!!

3 إن اللّه عز وجل خلقنا أقواماً وقبائل وأشخاصاً لنتعارف ونتقارب ويكمل بعضنا البعض، ولهذا وزع الأرزاق بما فيها من مال أو جاه أو جمال أو قدرات.

4 مهما كنت جميلة فلا يغرك شكلك، فسيظل هناك من هن أجمل منك ومن أقل جمالاً، ولا يخدعك هذا النوع من القياسات لأنها تجرفك إلى حفرة الطمع والأنانية والغرور!

5 لكن، مع كل ما ذكرته فلا بأس من العمل على تحسين مظهر زوجك الطيب، بتشجيعه على الرياضة، واختيار ملابس جميلة مناسبة، والاعتناء بغذائه، وهذه كلها تساعد على لياقة بدنية ونفسية، مما يخفف من وساوس الشيطان داخل رأسك!

6 اشكري ربك يا حبيبتي أنه عوض حزنك بستر مع رجل طيب وسوي، ولا تنكري هذه النعم التي تتمتعين بها؛ لأن الشيطان طماع وسيظل يوسوس لك ليحرمك من كل متع الحياة!

7 تذكري دائماً أنك أفضل حالاً من كثيرين، وأن «النقص» الذي ترينه في زوجك الطيب قد يكون نعمة كبرى أمام زوج آخر وسيم، لكنه مزواج أو بصباص أو خائن، ولا تقولي لي لماذا لا أحصل على رجل وسيم وأنيق وذكي ومخلص؟ فهذا منتهى الطمع والأنانية وضعف في الإيمان، وتقبل الرزق الذي كتبه اللّه لكل منا. هداك اللّه وأصلح حالك.



المشكلة:

أخ يهيمن على عائلة أخيه!

أنقل لك هذه الشكوى عن قريبة لي متزوجة من عام تقريباً، ولكن لزوجها أخ يتدخل بحياتهم وخصوصياتهم، ويؤثر عليه عندما يريدون أن يتخذوا بعض القرارات، ودائماً يقول له لا تدع زوجتك تسيرك وتفرض رأيها عليك. وغير ذلك من التوصيات والتدخلات. بماذا تنصحين هذه العائلة؟ وكيف يمكن التعامل مع هذا الأخ؟ علماً أن العائلة تسكن بشقة مستقلة، لكن الوضع كأن الأخ يعيش معهم في البيت بسبب تدخله مع عائلته بكل كبيرة وصغيرة.

(سالم)



الحل ▼

1 أشكرك يا بني على ثقتك ووضوحك، ويجب أن تعلم أني لم أفاجأ بمشكلتك، بل هي حالة تتكرر في كثير من البيوت. هي سنة الحياة التي فرضت على النفوس امتحانات قد تبدو صعبة لدى البعض، ومنها القدرة على التعامل بكياسة وحكمة خاصة مع المقربين!!

2 ثق أن المشاكل العائلية لا تنتهي، فهي أيضاً سنة العلاقات واختلاف الأهواء والنفوس، وهذا الأخ الذي نقدمه في هذه المشكلة بصفة المهيمن ربما لا يقصد الهيمنة، فكثير من الناس يحسبون أنهم يحسنون صنعاً فيما هم يخرّبون بيوت أقرب الناس إليهم!

3 نصيحتي أن يجلس الأخان بمفردهما رأساً إلى رأس ومن دون تدخل الزوجات أو أي طرف آخر من العائلة ويتفقان على طريقة تعامل، بمعنى أن يصارح الزوج أخاه ويطلب منه بجد وبكلمات قليلة لكن حاسمة أنه لا يحب طريقة تعامله وأنه يفضل أن لا يتدخل أحد بشؤونه الخاصة مع زوجته وعائلته.

4 بالطبع ستمر مرحلة من الجفاء بين الشقيقين ولكن مع الوقت وحكمة كل منهما والحرص على المودة والتعامل اللطيف سيزول البرود وتعود العلاقة لتصبح معقولة ومقبولة!

5 المهم أن الوصول إلى هذه النتيجة التي ذكرتها لك يتطلب أن تقلل الزوجات الثرثرة في الشؤون البيتية والشخصية. وأن يمارس كل منكم صفة التغاضي عن الأخطاء الصغيرة واللامبالاة أمام تدخلات بسيطة والتعامل معها بتجاهل صامت أو تغيير الحديث، ويتم التباعد تدريجياً بحيث تصبح هناك مساحة من الخصوصية والاستقلالية لكل الأطراف، ولا يعد أحد يجرؤ على تجاوزها. وفقك اللّه في مهمتك!

حقوق نشر المشاكل وحلولها محفوظة | يمنع نشر أي مشكلة أو حل من دون إرفاقها بالعبارة الآتية:
«عن خالة حنان: مجلة سيدتي».. وأي نقل لا يلتزم بهذه الإشارة يقاضى قانونياً.

المشكلة:

هل ينجح حب الفيسبوك؟!

أنا فتاة تعرفت إلى شاب منذ عام ونصف العام، وكان أول شخص أدخل معه في علاقة حب، ولكن منذ بدأنا والمشاكل تحدث بيننا، وفي كل مشكلة يقول لي كلمات جارحة ومسيئة وعندما أخبره بالانفصال يرفض، وعند تخطي المشكلة يعتذر عن ما قاله، ويقول إنه في لحظة غضب ولا يعي ما يقول، مع أن المشاكل تافهة جداً، ولكنه دوماً يفعل ذلك ويلومني أنا عليها، وأصبح بارداً معي، فنحن لا نلتقي ولا نتكلم هاتفياً وحتى أنه ينام قبلي بحجة العمل، وإذا عاد لمنزله يتحجج بأنه مع عائلته وأصدقائه ولا يراسلني حتى، وإذا قلت له قد أصبحت بارداً يقول إني أنا من بردت تجاهه، ومؤخراً عرفت أنه يكلم فتيات على فيسبوك ويقوم بمغازلتهن، لا أدري ماذا أفعل؟ أرجوك انصحيني.

(كريمة)



1 مع أنــي يا حبيبتي لا أثق بعلاقات الفيسـبوك وأعتبــر نصفها وهمــاً ونصفها الآخــر مزيفاً، إلا أنــي سـأجاريك وأفترض حسـن النيـة في هذه العلاقة!

2 أولاً يجـب أن تكـون العلاقة هدفهـا الزواج، وهذا يعني التحدث بجدية عن المستقبل انطلاقاً من معلومات صريحة وصادقة عن الواقع.

3 أمــا الدخول في دوامة قياس السـاعات التي يمضيها على الفيسـبوك، وقياس مزاجه وبروده أو ملاحقتــه للفتيات، فهذا عبـث وتضييع الوقت باللغو واللهو الباطل!

4 اعقلــي يا حبيبتي وفكري بجرأة وصراحة مع نفسك، ماذا تريدين من هذا الشاب؟ وهل يمكن أن يكون شريك حياة؟!

5 لا تقولي لي صداقة فليس هناك صداقة بين شاب وفتاة منفردين، بل الصداقة تكون مع أكثر مـن صديق وصديقـة، فلا نضحك على أنفسـنا بحجـة المدنيـة والعقلية المتفتحـة لأن الانفتاح لا يحقـق أهدافـاً إيجابيـة إلا بالتعقل والشـعور بالمسؤولية الفردية والاجتماعية!

6 ربمـا تظنيـن أنـي ابتعـدت عـن مشـكلتك، ودخلت فـي التنظير. لا يا حبيبتـي، فخالتك تقول هذا لتسـاعدك على التفكير بعيـداً عن التفاصيل الصغيـرة والسـطحية. حـددي مـاذا تريديـن من هـذا الشـاب؟ وابدئـي صفحـة جديدة مـن تحمل المسـؤولية والصـدق مـع النفس، فيرتـاح قلبك وعقلـك وتصبح المشـكلة نكتة، ربمـا تضحكين عليهـا بعد مـدة، أو تصبـح واقعاً وطريقـاً واضحاً لمستقبل مع شريك حياة، وقرار البداية هو الضوء الحقيقي لرؤية الطريق الصحيح. وفقك الله.

لؤي عابد:
المرأة في رواياتي هي «الأقوى»!

تبحّر في عالم الكلمات وغاص في عالمها باحثاً عن كنوزها؛ لكي يُخرج من بينها لآلئ الروايات، التي برزت بتفرد في وصف العلاقات الاجتماعية في المجتمع، بأسلوب شاعري أخّاذ قد يصل بك حد البكاء! الكاتب الشاب: لؤي عابد، ينهل من قواميس العاشقين؛ ليُترجم الحب في مشاهد حسية جذابة وصورٍ ذهنية خيالية، تتأرجح بين الحُلم تارةً وبين الطموح تارةً أخرى! فكان الحوار الآتي معه:

جدة - فاطمة باخشوين


لؤي عابد

بداية، لماذا تكتب؟

أكتب لأنّني أرغب بإجراء تغيير في القارئ، تغيير في طريقة تفكيره أو مشاعره من خلال الكلمة، وبالأخص من خلال فن الرواية؛ لذا أرغب بترك ذلك الأثر لدى القارئ لكتبي.

ما الذي يجعل الكاتب استثنائياً، من وجهة نظرك؟ ومن هم الكُتّاب الملهمون الذين أضافوا بُعداً إيجابياً لمسيرتك؟

أسلوب الكاتب الساحر والمُعبّر الذي يجذب اهتمام القارئ، ويشُد انتباهه لإكمال الكتاب أو الرواية حتى آخر كلمة.

هناك الكثير ممن أضافوا لي، ولكن أوائل الكتّاب الذين قرأت لهم، هم الذين تركوا لديّ التأثير الأكبر، وهما الدكتور مصطفى محمود، والكاتب صفي الدين الهندي؛ إضافةً إلى الكاتب الأمريكي جاكسون براون الابن.

كتاب تمنيت لو أنّك من قمت بتأليفه؟

كتاب البداية والنهاية لابن كثير، من أجمل الكتب وأوسعها شمولية؛ فهو يحوي بحراً من المعلومات التي تتعلق ببداية الخلق ونهايته.



ويسألونك عن الروح



هديل امرأة



أريد ذلك الحب



كنت عمياء

شخصية المرأة ناجحة، في النهاية!

لماذا تطرقت إلى المرأة وبعض صراعاتها الخفية وعلاقة ذلك بمجتمعها المعاصر، وذلك بأسلوب شكّل جدلاً كبيراً بين القُرّاء، في روايتك «كنت عمياء»؟

يتحدث الكتاب عن المرأة والرجل بصفة عامة، والشخصيات هي امرأتان ورجل، المرأتان متعلقتان ويُبرزان اهتمامهما للرجل، وكان هناك نوعان من النماذج عن النسوة تطرقت لهما، إحداهما المرأة التي تُفكر بعاطفتها والأخرى التي تُفكر بعقلها، وما مصير ونهاية كليهما، وربما ما أثار الجدل لدى بعض القُرّاء، جُرأة الأفكار المطروحة من خلاله، ومن عادتي أن أكتب رواية عن الرجل، ثمّ عن المرأة، وأخرى عن الرجل وهكذا، وربما هذا الكتاب تطرقت فيه للمرأة بشكل أكبر، أعتقد لأنّها الجانب الذي يحتاج الفرد للكتابة عنه آنذاك بشكل أكبر؛ إضافةً إلى بعض الأحداث المجتمعية التي تخص المرأة، والتي حرضتني على ذلك.

: «حالياً قمت بإيقاف طباعة هذه الرواية، وأعمل على إعادة صياغتها وليس تغيير أفكارها، مجرد وضع بعض التعديلات واللمسات وإضافة فصل جديد».

نماذج سطحية

يرى بعض القرّاء أنّ مؤلفاتك قد تهدف إلى تسليط الضوء على المرأة ومشاكلها في مجتمعنا العربي، إلا أنّك تطرح المرأة في تلك الروايات في نماذج سطحية، ما ردك على ذلك؟

في كل رواية أكتبها، أحاول الموازنة بين القضايا والأفكار الموجهة للرجل والأخرى الموجهة للمرأة، وغالباً ما أحرص على جعل شخصية المرأة ناجحة ومتفوقة في نهاية المطاف، وقادرةً على تحكيم عقلها وتغليبه على عاطفتها؛ لذا فبمجرد حدوث هذا التغيير في الشخصية، تُصبح ناجحة، وغالباً لن نستطيع الحكم بـ«السطحية» على الشخص القادر على تحقيق ما يصبو إليه؛ لذا فإنّ أي قارئ يرى في بداية الطرح أنّ المرأة سطحية؛ فهو ربما يقرأ أو يرى مَواطن الضعف التي لا بد أن تكون موجودة في أية شخصية، ولكن ما هي الأمور التي تجعل تلك المرأة أقوى؟! ربما هذه هي النقطة أو الرسالة التي أرغب بتوصيلها للقارئ.

في الآونة الأخيرة، باتت فئة من الأشخاص، تكتفي بقراءة الاقتباسات والحصول على الكتب لأجل هذا الغرض، ما رأيك في ذلك؟ وهل تستهدف في بعض مؤلفاتك تلك الفئة؟

صحيح، في الآونة الأخيرة انتشر هذا الأمر؛ فباتت الاقتباسات والخواطر هي الأكثر إقبالاً من قِبل القُرّاء؛ لأنها أسهل في النشر عبر شبكات التواصل الاجتماعي، وهي الأسهل عند محاولة وضعها في صورة أو مقطع فيديو؛ بدلاً من تصوير صفحة كاملة من رواية على سبيل المثال، أو محاولة وضعها على صورة؛ فالنص القصير أو الاقتباس أحياناً يكون عميقاً ومؤثراً ووافياً؛ لتحقيق الرسالة المطلوبة في أقل عدد من الكلمات.

اللغة الشاعرية

من الملاحظ أنّ لغتك الشاعرية تلفت الكثير من القرّاء وتجذبهم

أغاريد ثقافيّة

مع (رئيسة ديوان أهل القلم)

د. سلوى الأمين الخليل



■ **كلمتي المفضلة؟**
العدالة.

■ **كلمة أرفضها؟**
الظلم.

■ **آخر كتاب قرأته؟**
رواية جملون للروائية نورا المطيري.

■ **أفضل كاتبة عربية؟**
لديّ العديد من الكاتبات ولا يمكنني حصر الأمر عند واحدة معينة.

■ **أفضل كاتب عربي؟**
واسيني الأعرج.

■ **أفضل كاتب عالمي؟**
فيكتور هوغو.

■ **أفضل موقع إلكتروني أزوره بانتظام؟**
موقع «لام ألف» لأنه موقع ثقافي بامتياز.

■ **برنامج ثقافي إذاعي أو تلفزيوني أتابعه بشغف؟**
برنامج «السجل الذهبي» على إذاعة صوت لبنان.

■ **3 كتب أختارها لترافقني في جزيرة نائية؟**
النفاق الأميركي، ثلاثية غرناطة، وديواني الأخير: نشيد فوق الغمام، لما فيه من قصائد ينطبق على حالتنا الحاضرة.

■ **شعرائي المفضلون؟**
أبو فراس الحمداني، نزار قباني، ولميعة عباس عمارة.

■ **بيت من الشعر أردّده؟**
وإذا أتتك مذمتي من ناقص
فهي الشهادة لي بأني كامل.

■ **شخصيات في التاريخ الإنساني أرفضها؟**
المتملق، المرتهن، والذي يفاوض على وطنه.

■ **أديب عربي وأديبة عربية أرشّحهما لجائزة «نوبل»؟**
أرشّح الكاتب والأديب والمؤرخ الراحل جميل جبر.

■ **شخصيات تاريخية أفضّلها؟**
الأسكندر المقدوني، نابليون بونابرت، والسلطان عبد الحميد الثاني.

■ **أفضل كتاب مذكرات طالعته؟**
رواية طويلة في سيرة عادية «الحياة عذبتني لكنها لم تخذلني» للأديب الدكتور جورج شامي.

■ **كتاب أعيد قراءته؟**
رواية جملون للروائية نورا المطيري.

■ **ما يعجبني وما أفتقده في مواقع التواصل الاجتماعي؟**
ما يعجبني التواصل الدائم وما أفتقده هو طرح المواضيع القابلة للنقاش على شرط أن يتم النقاش بكل موضوعية.

■ **مجلة أحرص على متابعتها؟**
عدة مجلات.. منها ثقافية ومنها اجتماعية.

■ **أجمل تغريدة قرأتها مؤخراً؟**
تغريدة للرئيس التونسي قيس سعيد: اللهم لا تبتلينا في الشهر الذي نحبه وننتظره من عام لآخر إلا وقد رفعت عنا الوباء والبلاء.

■ **لقطة أو فيديو ثقافي استوقفني في موقع ما؟**
كلمة للطبيب البروفسور فيليب سالم.

■ **الموسيقى المفضلّة لدي؟**
الكلاسيكية.

■ **أغنيات تطربني؟**
لأم كلثوم، وميادة الحناوي، ووردة، وفي كل الأوقات لفيروز.

■ **الآلة الموسيقية التي أحب سماعها؟**
البيانو.

■ **فيلم سينمائي لا أنساه؟**
The Champ

■ **مسرحية أو مسلسل تلفزيوني أفضله؟**
شاهد ما شفش حاجة.

■ **موهبة وددت لو اكتسبتها؟**
الصوت الطربي الجميل.

■ **نجم أو نجمة أحبه؟**
نجلاء فتحي.

■ **فنانة أعدّها مثقفة؟**
الفنانة يسرا.

■ **فنان أعدّه مثقفاً؟**
جهاد الأطرش.

■ **حكمة أتمسّك بها؟**
لو دامت لك لما وصلت لغيرك.

بيروت - عفت شهاب الدين

لاقتناء مؤلفاتك، هل ترى أنّ الروائي لا بد أن يكون شاعراً قبل أن يكون كاتباً؟
أعتمد على شقين مهمين قبل كتابة أية رواية، الشق الأول يخاطب العاطفة وهو ما يحتاج إلى لغة شاعرية توائم تلك العاطفة، وقد أفرط في الاستخدام لوضع بصمة أكبر تصل وتلامس وجدان القارئ، والشق الثاني يخاطب اللغة العقلانية ولغة اتخاذ القرارات الصحيحة البعيدة عن التفكير بالقلب.
ويستطرد: «لا أرى أنّ الروائي لا بد أن يكون شاعراً، ولكن الروائي الممتاز والناجح قادر على أن يكون أشبه بالشعراء؛ لأنّه سيكون قادراً على الكتابة باللغة العربية الفصحى والمنمقة، ولديه القدرة على الوصول لقلب القارئ بأبسط الكلمات وأجملها وأكثرها تعبيراً وبلاغة، وليس بالضرورة أن يكون كل شاعر ناجحاً روائياً؛ فللشعر بحور واسعة مختلفة عن فن الرواية، ولكن قد نجد على أرض الواقع، بعض الروائيين، قد خاضوا تجارب شعرية ناجحة سابقاً قبل خوضهم لغمار الرواية».
هل مازال الكاتب العربي بشكل عام، والسعودي بشكل خاص، يُعاني من أزمة النقد؟ وهل أنصفك النقد والنقّاد؟
لا أتوقع أنّ النقد لازال يُشكل أزمة أو معضلة لدى الكُتّاب؛ حيث نرى اليوم الأشخاص يقتنون الكتب إما لأسماء شهيرة في عالم التأليف، أو قد يقتنون الكتب لعناوين تلفت انتباههم، أو أغلفة ساحرة؛ نرى بكثرة ومن الطبيعي أن يكتب الكاتب أحد مؤلفاته لفئة مستهدفة بعينها، ويقتني هذا الكتاب شخص خارج إطار هذه الفئة، ومن ثمّ يقوم بانتقاد الكتاب، هنا قد يتلقى الكاتب أو يواجه النقد، ولكن لا يُشكل ذلك النقد عبئاً كبيراً عليه، من وجهة نظري، وقد يكون النقد بنّاءً في بعض الأحيان.
وأضاف: «حضرت أكثر من 17 جلسة لمراجعة ونقاش لكتبي، وكانت جميعها مثمرة ولله الحمد، وكنت أتمنى أن تكون الجلسات أكثر لكتابي «ويسألونك عن الروح»، ولكنّني شخصياً لا أقوم بنشر كتاب إلا بعد أن أقوم بعرضه على 3 أو 4 من أشهر الكُتّاب والمؤلفين العرب، الذين أثق بهم؛ ففي بعض الأحيان أجد النقد الحاد واللاذع، وأحياناً أخرى يكون النقد في محله، وكذلك أحياناً أجد المباركة للكتاب الجديد.



لؤي عابد

> باتت الاقتباسات والخواطر، هي الأكثر إقبالاً من قِبل القُرّاء؛ لأنها أسهل في النشر عبر شبكات التواصل الاجتماعي

بين المتعة وإيجاد الحلول

هل مهمتك ككاتب وروائي تحقيق المتعة للقارئ والمتلقي، أم معالجة قضاياه المعاصرة؟
أول هدف لي من الكتابة، هو وضع القارئ في المكان الصحيح؛ أي لا بد أن يكون القارئ متفقاً معي على أنّ ما يقوم بقراءته هو ما يحدث في هذه البيئة المذكورة في الرواية والآنية فعلاً، وبعد ذلك، أعمل على تحقيق المتعة للقارئ من خلال اللغة والتشويق والحبكة، ثم أخيراً معالجة القضية أو المشكلة، وفي بعض الأحيان لا أطرح حلولاً، ولكن أسلط الضوء على المشكلة وقد يؤجَل حلّها، من المهم بالنسبة لدي أن يُغلق القارئ الكتاب وهو قادر على حلّ المشكلة، أو أن يمتلك الوعي تجاهها، أو أن يحاول التعايش معها.
هل أضافت شبكات التواصل الاجتماعي والعالم الافتراضي شيئاً جديداً إلى عالم الثقافة والأدب من وجهة نظرك؟
أضافت شبكات التواصل أبعاداً كثيرة إلى عالم الأدب والثقافة، وذلك بسبب انتشار الكتب في حسابات المستخدمين؛ مما شجّع وساعد على زيادة نسبة القُرّاء؛ إضافةً إلى سهولة التواصل مع الكاتب ومناقشته، وسهولة الحصول على تلك الكتب من المكتبات الافتراضية، إن لم تتواجد في مكتبات تلك المدينة أو الدولة، ولن نتجاهل أنّ القراءة الإلكترونية أصبح لها مشجعوها؛ مما يعني زيادة سهولة الوصول للمعلومة والكتاب، كما أنّ شبكات التواصل قد تطور أو تساعد على تشكيل العقلية الثقافية لدى المتلقي؛ لذا فقارئ اليوم قد يكون كاتب الغد.

التميز هو الأساس

أصعب ما يواجهه الكتاب السعوديون اليوم؟
هناك الكثير من كتب الخواطر والنصوص والروايات، ولكن أصعب ما يواجهه الكاتب السعودي اليوم هو التميز في الطرح؛ فالبعض لا ينشر الكتاب لمادة قوية يحتويها، ولكن رغبةً في الوصول إلى الشهرة أو لاستغلال اسمه الشهير ونشر كتاب من خلاله؛ لذا فالكاتب المبتدئ لا بد أن يكون متميزاً في طرحه كي يصل للقرّاء.
ما الذي ينقص الساحة الثقافية اليوم في السعودية؟
ما ينقصها هو تسليط الضوء أكثر على الكُتّاب، عدد جلسات أدبية ومناقشات أكثر؛ فهذه الأمور تُثري كلاً من القارئ والكاتب؛ حيث أنّها تُنمي الحس الثقافي لدى القارئ، وتُفيد الكاتب في معرفة كيفية مواجهة النقد؛ إضافةً إلى معرفته بفئة القرّاء الذين يتابعون إصداراته، وكيف يستطيع تطوير ذاته بشكل أكبر ليحافظ على تلك الشريحة.
حدثنا عن مشاريعك المستقبلية؟
كتاب «ألم يك نطفة؟» لا يختلف جدله عن جدل رواياتي الأخرى، ولكن جدله قد يكون أكبر؛ لأنّه يتحدث حول حياة البرزخ «مرحلة ما بعد الموت» بطريقة روائية؛ حيث قمت بالتطرق لجميع مراحل حياة البرزخ بدون استثناء، وأرى أنّ هذا المؤلف هو الأهم في مسيرتي، وأطمح أن يُحدث نقلة نوعية في عالم الرواية.



بطاقة

- الكاتب لؤي عابد، من مواليد نوفمبر 1990.
- حاصل على بكالوريوس تسويق.
- لديه العديد من المؤلفات الروائية، منها: رواية «كنت عمياء»، و«هديل امرأة»، و«أريد ذلك الحب»، و«ويسألونك عن الروح».
- يحمل العديد من الشهادات في إطار تطوير الذات وتحليل أو دراسة الخط «الجرافولوجي»، وعمل على أكثر من 67 بحثاً في تفسير القرآن.

ضيوفنا:
صفحة تستقبل كل شهر
أحد الكتاب العرب

كلُّ سلطة ازدواجية



الكاتب المغربي
عبد القادر الشاوي

نعم في كل سلطة ازدواجية رهيبة: الموت والحياة. وآية ذلك أن الحجز المعنوي الذي يتعادل مع الحجر الصحي رغم الفارق، هو مظهر لواقع أشمل يمكن تسميته بالحصار: إذا كان الحجر الصحي هو، بطريقة غير مباشرة، التخويف من الموت، فإن الحصار، بطريقة مباشرة تماماً، هو الناتج الطبيعي للحجز المعنوي... وخصوصاً عندما يتحول الخوف من الموت إلى عصيان حياة أو عصيان في الحياة، لا فرق.

إن الشعور بالموت هاجس ضمني لا يترك مخلوقاً إلا ويرعبه، وعندما يصبح التخويف به، ولو على سبيل الإيحاء الضمني، فإنه يتحول إلى لعبة.. قد يراد بها أنك إذا ارْتَدَعَت من التخويف نَجّيْناك، وإذا لم ترعو ابتليناك، وإذا حكّمتَ العقل أجزنا صواب عقلك الحاكم، وإذا لم يكن لك، في جميع الأوضاع الممكنة حُكْم، فاعلم أن اللعبة لم ترضِ طبعك، ولم تتآلف مع وضعك، بل ولم تجد فيها ما يسليك عن حياتك، أو عن الحياة التي أنت فيها الآن حتى مللت قهرها وحصارها وما توهمك به في كل نُعْرَة تفكير.

أما الشعور الميت فهو حصيلة الحياة التي أنت فيها. نحن نعلم أن التفكير في الموت يضجرك، فالأقوم لك أن ترى في الحياة شعوراً بالحصار. إننا نحاصرك بالأوامر والنتائج والبيانات، ولا ذات لك الآن إلا بالشعور الميت الذي تتعادل فيه المطالب والأمنيات والشهوات مع المنع الذي لا يتعادل، هذا القاسي الحاد الظالم، إلا مع نفسه. فالمنع هو أن أمنعك وكفى، لا نقصان ولا زيادة فيه إلا بالقتل. ومعنى هذا أن الحصار بالأوامر مَنْعٌ، فلا تخرج لأنك ممنوع، بالقانون أو بالاستثناء، من الخروج. الخروج عصيان، وعن النص هو ما ليس مكتوب فيه أصلاً. وأما النتائج فهي أمامك بالجملة: موتى يسقطون من جراء فيروس غامض لا يتحسر عليهم أحد بسبب المنع، ولم يعد من المجدي أن يعرف الميت من أية قارة خرج هذا الغامض وتوسد رئتيه فنام. إحصائيات تتراقص فيها الأرقام بالأعداد التي لم يعد يجدي معها حساب. فكيف لا يكون لك في المنع منجاة؟ وأما الشهوات فقد انقلبت على ذوقك. دعنا من أنك أصبحت الطاهي الحاذق لكل الوصفات، فالمقصود أن الشهوات في ظل الحصار تحولت إلى مُنَغّصات. كنتَ تعلم أنَّ لا أكل بدون مذاق، فجاء المنع مع ميتة الشعور وقلب أكلك إلى كلأ... لا مذاق له كأطعمة الدواب. حالة أنت من السأم زادها التبرم معاناة وألماً، جوع في الروح ولا لذة تُستطاب.

عليك، إذن، في أيام الحصار أن تُسلّم في عاداتك وإلا أخضعناك للجَبْر. وها أنت ترى، مع موات الشعور، أنك ربما أصبحت جثة لا تحييها إلا الحركة المحسوبة في فضاء محصور. وها أخصّ العواطف التي جعلت منك مِن قبلُ، حسب سُلَّمِ القيم، فرداً مطواعاً، موالياً، رافضاً معارضاً سياسياً، حنوناً، إصلاحياً أو ثورياً إلخ... أقول: تحوَّلَتَ بها الآن، وتحَوَّلَتْ معك، إلى أخَصّ فرد لا يرى إلا نفسه حصراً، في انفعالاتها وشؤونها، على مسافة من نفسه لا مع الآخرين، وذلك في ظل حصار ليس فيه إلا تلك الازدواجية الرهيبة بين الحياة أو الموت قوامها المنع. أوصيك بالمسافة فهي عاقبة المحاصرين، يقول الحصار بلسان الخبير.



«سيدتي» التقتهما في حوار عن الحب والزواج

كارمن سليمان:
زوجي موهوب وأتمنى أن يخوض تجربة التمثيل

مصطفى جاد: عندما رأيتها
قلبي دق 3 دقات وقلت هذه شريكة حياتي

[فـي حوار عفـوي غير متكلف، التقينـا بالزوجين المطربة كارمن سـليمان والملحـن مصطفى جاد، وقمنـا بتجاذب أطـراف الحديث عن قصـة حبهما التي بدأت داخل «اسـتديو غنائـي»؛ حيثُ لمس الاثنـان كيمياء عاليـة بينهما قادتهما إلـى الصداقة ثم تطـورت إلى الحب، وتكللـت في النهاية بالزواج السعيد الذي أثمر عنه نجلهما زين.

يقول مصطفى لـ«سـيدتي» إن قلبه دق ثلاث دقات عندما التقى كارمن لأول مرة داخل اسـتديو لتسـجيل الأغاني، وحينها خاطب نفسـه قائلاً: «هي دي زوجتي مستقبلاً». أما كارمن فقالت إنها شعرت براحة نفسية كبيرة عندما التقت بمصطفى للمرة الأولى، ورحبت بصداقته التي لم تتوقع يوماً أنها سوف تنقلب لحب وزواج.

انسـجام كبير لمسته في الثنائي كارمن سـليمان ومصطفى جاد، وهما يتحدثان عن حبهما، وعن شكل حياتهما اليومية. وكيف استطاع مصطفى أن يلفت انتباه كارمن، ومتى انجذبت الأخيرة له، واستطاعت أن تغيّر من عاداته واختياراته لتناسبها هي.

القاهرة ـ بوسي عبد الجواد]

PHOTOGRAPHY - **ABDALLAH SABRY** - STYLIST- **GEHAD ABDALLA**
MAKEUP - **KIKI ISMAIL** - HAIR - **MALAK SAMY - AL SAGHEER SALON**
CARMEN WARDROBE - **VILLA BABOUSHKA** - SHOES - **CHARLES AND KEITH - NILE PROJECTS**
JEWLRY- **AZZA FAHMY** - MOSTAFA WARDROBE - **TOMMY HILFIGER - RALPH LAUREN - NILE PROJECTS**



كارمن سليمان: أغار على زوجي ولكن..

ما رأيك في أداء مصطفى التمثيلي في كليب «بصاتك»؟
زوجي موهوب فعلاً، وممثل شاطر أتمنى أن يخوض تجربة التمثيل خاصة أنه وسيم وملامحه جذابة «فوتوجينيك»، وإيماءاته ونبرة صوته معبّرة، كما أنه حصل على ورش تمثيل عديدة.
ألا تخشين عليه من المعجبات؟
أكيد أغار عليه، فهو زوجي وحبيبي وكل شيء في حياتي، لكن لا أغار من «الفانز»؛ لأني فنانة وأتفهم ذلك جيداً، وهو بدوره لا يغار عليّ من «الفانز» وجمهوري.
هل أنتِ صاحبة قرار ترشيحه لأداء دور الموديل في الكليب؟
المخرج أمير رواني هو من رشح مصطفى؛ لأداء دور الموديل، وقال إنه أفضل شخصية تلعب هذا الدور، وصراحة فاجأني بموهبته التمثيلية، فلم أتوقع أبداً أن تكون لديه موهبة أخرى بعيدة عن التلحين.
كيف تقيمين تجربة «بصاتك» وكيف لمستِ ردود الأفعال حولها؟
كليب «بصاتك» له أجواء خاصة، وبذل كل فريق العمل من مصورين ومسؤولي ديكور وملابس و«ميك أب أرتيست» مجهوداً كبيراً فيه، لذا نجاحه وردود الأفعال التي جاءتني أرضتني بالقدر الذي يستحقه، وسعيدة جداً بهذه الأغنية خاصة أنها تختلف تماماً عن أي أغنية قدمتها من قبل، وتحمست لتقديمها بشدة، فهي نقطة تحوّل في حياتي. وأتوقع أن يكون لها أثر كبير في خطواتي المقبلة، ففي البداية كنت أنتج أعمالي لنفسي؛ لأني أرفض شروط المنتجين، وفي الوقت نفسه تمنيت التعاقد مع شركة تتفهم طبيعة شخصيتي وما أريده حتى وجدت شركة «سوني»، لذلك رحبت بشدة بفكرة التعاقد لمدة عام كامل سيشهد طرح العديد من الأغاني السنجل.
ومتى تخرج كارمن من صندوق «السنجل» لعالم الألبومات؟
لم أتخذ قراراً في هذا الأمر بعد، بالإضافة إلى أن الأغاني «السنجل» تأخذ حقها في النجاح والانتشار مقارنة بالألبوم الذي يضم العديد من الأغنيات، التي تتعرض بعضها للظلم، لذا أفضل «السنجل» عن الألبوم.
هل مصطفى يتمتع بصفة الكرم؟
مصطفى كريم جداً، ولا يحاسبني على شيء، ويحب أن يكفي بيته من أكل وشراب وأنتيكات ومفروشات.
هل هو عنيد ويتشبّث بقراره أم قنوع؟
مصطفى شخص صريح وعقله منفتح وليس رجعياً، والمرأة لها وجودها القوي في حياته، ويشاركها في كل تفاصيل حياته. ولو لم يكن مصطفى رجلاً قنوعاً لما تجاوب معي.
ماذا شعرت عندما التقيتِ بزوجك مصطفى للمرة الأولى؟
شعرت براحة نفسية كبيرة عندما التقيت به للمرة الأولى، لذا لم أتردد لحظة في قبول صداقته، وبدأت آخذ رأيه في كل شيء يتعلق بحياتي الشخصية والفنية.
من يساعدك في تربية زين؟
جده وجدته من الناحيتين، وشقيقتي فرح.
ما الذي تغير في حياة كارمن بعد مجيء زين؟
سعيدة جداً بشعور الأمومة، عندما رُزقت بـ«زين» تحوّل كل شيء في حياتي للأفضل، وبدأت أنظر للأمور نظرة تفاؤلية، فالنظرة في عينيه بعد يوم مرهق تعادل الدنيا وما فيها.
إذا لفت انتباهك لحن يعدّه مصطفى لفنان آخر هل تغارين وتطلبينه لنفسك؟
إذا لم يكن هناك اتفاق بينه وبين أي فنان فسأعرض عليه الأمر بالتأكيد؛ لأننا دائماً نعطي الأولوية لبعض، لكن غير ذلك أرفض؛ لأنه زوجي ونجاحه من نجاحي.
وكان لـ«مصطفى» رأي في هذا الأمر، فتدخل قائلاً: «التنويع للطرفين مطلوب، وزواجنا لا يعني احتكارنا لبعض، أغاني كارمن المقبلة ليست من ألحاني، وأشهر أغانيها كانت من ألحان مدين والمحمدي، وعمرو مصطفى».
مصطفى قال إن العلاقة الزوجية لكي تنجح هي بحاجة لـ«هُدنة»؛ فهل تتفقِين معه في ذلك؟
بالتأكيد التجديد مطلوب، البعد يشحذ طاقة الحب من جديد؛ لأن العلاقات الزوجية إذا دخلت في إطار الروتين تكون قد انتهت.

مصطفى جاد: العلاقة الزوجية بحاجة لـ«هُدنة» لتجديد المشاعر

وفيما كانت كارمن تستعد للتصوير، كان حوارنا مع مصطفى وسألناه: كيف بدأت قصة حبكما؟
بدأت عن طريق الشاعر والملحن محمد رفاعي، حيثُ خاطبني حينها واتفق معي على قيامي بلحن أغنيتين لـ«كارمن»، ضمن أغنيات ألبومها الأول «إخباري» الذي طرح عام 2014. عندما دخلت الأستديو أشاعت فيه روحاً حلوة، وكان عمرها 18 عاماً، لكنها غيّرت موازين الأستديو بصوتها، أول يوم رأيتها فيه قلت «هي دي مراتي»، وبعد ذلك بدأت بيننا الصداقة، ويوماً بعد يوم ازداد تعلقي بها.
وكيف استطعت تحويل مسار علاقتكما من صداقة لحب وزواج؟
بالاهتمام، حرصت أن أكون موجوداً بجانبها في أحلك الظروف، وكانت تأخذ برأيي حينها في كل الأمور المتعلقة بحياتها الفنية وكذلك الشخصية، بدأت أبحث عن الأشياء التي تحبها وأفعلها كي ألفت انتباهها، ثم ابتعدت لفترة لأنني كنت في حاجة حينها لأشعر بمكانتي لديها.
وتدخلت كارمن في الحديث مؤكدة كلام زوجها قائلة: «مع مرور الوقت أصبحنا قريبين، وكنت آخذ رأيه في أمور حياتي الفنية والشخصية كافة، وحينما ابتعد فجأة عاودت الاتصال به بعد ثلاثة أيام، لأني شعرت بأن شيئاً ما ناقص في حياتي بدونه، وتطور الموضوع حينما أسمعني مصطفى أغنية ثالثة بعنوان «قلبي يدق»، ومنذ ذلك الوقت تحولت الصداقة بيننا إلى الحب».
وكيف تقوي علاقتكما لتكون سعيدة؟
الزوج في حاجة إلى أن يجدّد مشاعره مع الشريك، العلاقة الزوجية مثلها مثل أي علاقة في الوجود تحتاج إلى إجازة أو «هُدنة» لتجديد مشاعر

> شعرت براحة نفسية كبيرة عندما التقيته للمرة الأولى لذا لم أتردد لحظة في قبول صداقته، وبدأت آخذ رأيه في كل شيء متعلق بحياتي الشخصية والفنية كافة

الاشـتياق والابتعاد عمـا يعكر صفو حياتهما والتخلـص من الملل ورتابة الحياة اليومية؛ لأن النفس البشـرية بطبيعتهـا ملولـة تحتـاج للتغييـر دائمـاً. وهـذا التجديـد ينطبـق على كل شـيء سـواء في الحيـاة العملية أو الاجتماعيـة؛ لأن الوجـود في حياة الآخر بشكل مبالغ فيه يقتل الحب.

تكبر كارمن بـ10 أعوام... هل فارق السن كان عقبة في حياتكما؟

إطلاقاً، فارق السـن ليس أزمة، كما أننـي تزوجت كارمـن وهي بعمر 23 عامـاً، وأعتقد أن هـذه المرحلة هي السـن الأمثل للـزواج، كما أن كارمن عقلها يكبر عمرها بـ10 أعوام؛ لأنها تحملـت المسـؤولية وهـي صغيـرة وعمرهـا 17 عامـاً، أن تكـون نجمـاً وتحافـظ علـى نجوميتـك ومكانتك لـدى الجمهـور ليـس أمـراً سـهلاً، ويتطلب ذكاءً كبيراً من جانب الفنان، وهي ذكية جداً في اختياراتها، وتدرك جيـداً ما يعجب الجمهـور وما يزعجه فـي الأغاني، وهذا سـر نجاحها، كما أنني آخذ برأيها في كل أمور حياتي.

قاطعتـه كارمـن قائلة: «عمـري ما شعرت أن هناك فارقاً بيننا كبيراً في العمر، مصطفـى بداخله طفل يحب أن يلهـو ويلعب طوال الوقت، لا يريد أن يكبـر ولديه عاطفـة وحنان عليّ وعلى ابنه، وعاطفتـه قوية لا يتمتّع بها أي رجل آخر».

ما الذي جذبك لـ«كارمن»؟

بجانب أخلاقها وأصلها الطيب عقلها، فهي حكيمـة في قراراتهـا، وتتمهل في اختياراتها وترفض الاسـتعجال، ونشـيطة وذكية. إلى جانب عاطفتها فهي حنونـة جداً، وتفضـل الآخرين على نفسها.

هل تتدخل في اختياراتها الفنية؟

لم أتدخل فـي اختياراتها الفنية، لأن لـديّ قناعـة أن الفنـان لا يعـرف أن يغنـي أغنية إلا إذا شـعر بهـا وأحبها وأحب كلماتها ولحنها، لذا دائماً أترك الأمر لإحساسها، ولكن أتدخل كوني ملحنـاً وليس زوجها، هل اللحن لائق على طبقـة صوتها مـن عدمه، هل يتفـق مـع شـخصيتها؟ ثـم أتدخل مـن الناحية التجاريـة بصفتي مدير أعمالهـا. هـل الأغنيـة مناسـبة في التوقيت الحالي، هل سهل تسويقها؟ وغير ذلك لا أتدخل في شيء.





ما الذي يزعجك في كارمن؟
أحببت عيوب كارمن قبل مميزاتها، لا أرى فيها عيباً فهي بالنسبة لي الزوجة المثالية، أنا محظوظ بأنها شريكة حياتي.
كانت كارمن تستمع لما يقوله زوجها، وتهز رأسها موافقة على ما يقوله، وتبتسم خجلاً من كلمات الغزل التي يمليها عليها. وسألناها:
ما الذي يزعجك في مصطفى؟
يرهقني في الاستيقاظ، وشديد العصبية، وأكثر ما يستفزني أنه ينهي الحوار ويمشي، أشعر بغضب شديد حينها لأني أحب أن أستكمل العراك لآخره، لكنه يتميّز بصفة جميلة جداً، فحتى لو كان محقاً، دائماً يبادر بالمصالحة.
كثير من الرجال يغارون من نجاح زوجاتهم... فكيف تتعامل مع نجاح كارمن؟
أنا مُلحن ناجح، وثقتي بنفسي كبيرة، الرجل الذي يغار من نجاح زوجته ناقص وفاشل، بالنسبة لي نجاح كارمن هو نجاحي، بالعكس أنا أفتخر دائماً بنجاحها وأحاول أن أكون السند والدعم لها.
جسدت دور «الموديل» أمام زوجتك في كليبها الأخير «بصاتك»، هل مشاركتك هذه جاءت بدافع الغيرة؟
أنا تم «تدبيسي» في الكليب، وقد تفاجأت قبل التصوير بيومين بأنني سأجسد دور «الموديل» أمامها في الكليب، وقبل التصوير بيوم كنت غير مستعد ولم أحضر ملابسي بعد، وفي النهاية رحبت بالفكرة وقلت لمَ لا؟ تجربة جديدة.
إذا طلبت منك كارمن أن تقتحم مجال التمثيل فهل توافق؟
لا أحب أن أقف عائقاً أمام مستقبلها، ولكن هي تجربة ليست سهلة، فيجب أن تدرسها جيداً، وتختار دوراً يعزز من مكانتها كمطربة، ولا يقلل من شأنها؛ لأنها في الأساس مطربة.
وإذا عرض عليكما فيلم سينمائي يجمعكما أتوافق؟
ضحك قليلاً، ثم أجاب بكل ثقة ودون تردد: «أنا أطول أمثل مع كارمن سليمان؟ بالتأكيد شرف ليّ».
إذا تحدثنا عن مصطفى الأب صف لنا شعورك عندما جاء زين إلى الحياة؟
انتابني شعور غريب لحظة ولادته،

حينها شعرت أن المسؤولية كبيرة جداً؛ فكرة أن تكون مسؤولاً عن طفل ليست سهلة، ومع مرور الوقت أصبح زين محور حياتنا، وقبل أن نختار أي أغنية أو لحن أو كلمات نفكر في زين كيف سيستقبلها عندما يكبر، كما نراعي أن ننتقي كلمات أغانٍ تحترم عقل المشاهد، ولا يخجل منها زين في الكبر؛ لأننا قدوة له.

هل تشارك كارمن في تربية نجلكما زين؟

في الحقيقة لا، أترك لها هذا الأمر؛ لأنها أشطر مني في ذلك، أراها أماً مثالية جداً وغير مقصرة في حقه، وتولي اهتماماً كبيراً بشرابه وطعامه وملبسه.

هل امتهنت مهناً أخرى قبل اقتحامك عالم التلحين؟

امتهنت مهناً عديدة، بهدف الربح، عملت في مجال الملابس، وفي الكرة، وفي مجال التجارة.

من منكما «وش السعد» على الآخر؟

كلانا «وشنا كان حلو على بعض»، نجحنا سوياً، فقد شاركت في أول ألبوم لها، وحقق نجاحاً كبيراً، وبفضل الله سبحانه وتعالى مازلنا نحصده حتى الآن.

أحب من يديه «بطاطس باللحمة»

ثم وجهت دفة الحوار لـ«كارمن»، وسألتها: هل يساعدك مصطفى في أعمال المنزل؟

مصطفى يحب المطبخ، وهو طباخ ماهر، تعلم الطبخ في أيام عزوبيته.

ما أفضل أكلة تفضلينها من يديه؟

صينية بطاطس باللحمة.

ثم عُدت ووجهت السؤال نفسه لزوجها: ما الأكلة التي تحبها من صنع يديها؟ وهل كارمن طباخة ماهرة جداً؟

باتر تشيكن «دجاج بالزبدة» أكلة هندية، كارمن طباخة ماهرة جداً، ومخلصة تحب أن تعطي لكل شيء حقه، كما أنها ماهرة في المخبوزات، لكنها نادراً ما تدخل إلى المطبخ.

كيف تعلمت الأكلات الهندية؟

عن طريق اليوتيوب.

من هو الشخص الذي تبوحين له بكل شيء دون خجل؟

زوجي مصطفى.

هل أنتِ من هواة التسوق؟

أحب أن أتبع الموضة، وأعرف الموديلات والأزياء الجديدة المعروضة في السوق.

ما أول شيء تقومين به بعد استيقاظك من النوم؟

أنا في أعلى تركيزي في الصباح الباكر، ويكون لديّ طاقة كبيرة لإنجاز العديد من المهام.

أسئلة مشتركة

في جولة الأسئلة المشتركة، سألنا مصطفى: هل تأخذ برأي كارمن في اختيار ملابسك؟

في الحقيقة لا؛ لأنها تحب البدل المنمقة، وأنا عادة أحب الكاجوال والملابس الرياضية.

كارمن، هل تأخذين برأيه في اختيار فساتينك؟

نعم، أحب أن آخذ رأيه في كل شيء.

هل تتبعان حمية غذائية؟

كارمن ومصطفى يضحكان ويقولان: لا يوجد ريجيم من الأساس.

ما العطر المفضل لديكما؟

كارمن: بيرفيوم ساموراي.

مصطفى: عطر You.

مصطفى، ما الأغاني التي تطلب منها غناءها لك في المنزل؟

أغنية «هم النم يا روحي».

كارمن، ماذا تعتمدين في الاعتناء ببشرتك، المستحضرات الطبيعية أم التجميلية؟

أتابع كل ما هو جديد من حيث المستحضرات التجميلية، وغسول البشرة وكريمات الترطيب.

هل لكِ أن تقولي وصفة طبيعية تتبعينها في المنزل؟

أعدّ في المنزل ماسكاً طبيعياً مكوناً من ملعقتيْ كركم مع ملعقة من العسل، وأقوم بمزجها جيداً، ثم أطبّقه على بشرتي لمدة 15 دقيقة فقط.

كيف تتعاملان مع فيروس كورونا المستجد؟

كارمن: رفعت حالة الطوارئ في المنزل، وقمت بتطهير الأسطح والأرفف بالمطهرات والكحول، والتزم بتعليمات منظمة الصحة العالمية بشأن الحماية من الفيروس؛ عن طريق غسل الأيدي كل عشرين دقيقة بشكل مستمر، والبقاء في المنزل، وتجنب التجمعات، وشرب السوائل الساخنة.

مصطفى: كارمن حوّلت المنزل لمستشفى علاجي، من كثرة أدوات التعقيم التي تقوم باستخدامها، وتمنعني من ملامسة زين كثيراً؛ خوفاً عليه، ونحاول بقدر الإمكان تقليل الزيارات والتجمعات والالتزام بالمنزل، ونكثر من طهو الخضراوات التي تعزز مناعة الجسم لمقاومة الأمراض.

وكيف تمضيان أيامكما في الحجر المنزلي؟

كارمن: أنا من هواة المطبخ، ووجدت فترة الحجر المنزلي فرصة لإعداد المأكولات الهندية المفضلة لديّ.

مصطفى: أطوّر من نفسي موسيقياً من خلال الإنترنت؛ عن طريق الاطلاع على كل ما هو جديد في عالم الموسيقى؛ لأن الفترة القادمة أحاول تقديم ألحان مختلفة وجديدة.

كارمن، هل «قعدة الرجل» في المنزل مملة؟

ضحكت، وقالت: رغم أن طباعنا مختلفة إلى حدّ ما، فأنا أحب الاستيقاظ باكراً، وهو يستيقظ متأخراً، لكن ذلك لا يمنع أننا نقضي وقتاً ممتعاً مع زين.

بِمَ تنصحان الجمهور لتفادي فيروس كورونا؟

أولاً، بألا يخشوا من المرض؛ لأن القلق الزائد يضعف استجابة الجسم المناعية الطبيعية، والفيروس يحتاج لمناعة قوية لمحاربته، ولكن علينا الأخذ بالأسباب والاحتياطات وتطبيق تعليمات منظمة الصحة العالمية فيما يخص النظافة؛ بغسل الأيدي جيداً، وتناول الخضراوات الغنية بالزنك وفيتامين C، والالتزام بقرارات الحكومة؛ بالبقاء في المنزل؛ حفاظاً على سلامتك وسلامة الآخرين، ونتمنى أن تمرّ هذه المحنة على خير دون خسائر في الأرواح.

> **مصطفى جاد:** كارمن طباخة ماهرة جداً ومخلصة تحب أن تعطي لكل شيء حقه، كما أنها ماهرة في المخبوزات، لكنها نادراً ما تدخل إلى المطبخ

تابعوا الحوار كاملاً ضمن قسم قصة الغلاف على موقع SAYIDATY.NET

حلا الترك

تشاركنا فرحة تخرجها وتعترف:

هذا ما فعله أبي لأجلي وهذه حقيقة خطوتي!

احتفلت الفنانة البحرينية الشابة حلا الترك بتخرجها، وكانت «سيدتي» هي الوسيلة الإعلامية الوحيدة، التي تلقت الدعوة من حلا وجدتها المستشارة التربوية الأستاذة مها الترك، لحضور الحفل، حيث فتحت حلا قلبها لـ«سيدتي» لتبوح بالكثير من الأسرار التي خصّتها بها.

المنامة - بدور المالكي - تصوير - خالد لبادة

في بيت والد حلا المنتج البحريني المعروف محمد الترك، كانت جدتها مها قد رتبت كل شيء للحفل ودعت إليه المقربات من العائلة، وفي أول قائمة المدعوين أخوها محمد الذي بارك لحلا مرة أخرى، وتوسطت البيت صورة حلا وهي بزيّ التخرج، وانتشرت الزهور في مختلف أرجاء البيت، تعبيراً عن فرحتها وسعادتها، واقتصر الحضور على صديقتها وزميلتها في الدراسة والتخرج أمينة ووالدتها، وقريبات العائلة و«سيدتي» تطبيقاً للإجراءات الاحترازية والوقائية المعمول بها في البحرين للتصدي لفيروس كورونا «كوفيد - 19»، ومنها التباعد الاجتماعي.

أحلام دعمتني

قالت حلا الترك لـ «سيدتي»: أخيراً، انتهت المرحلة الثانوية، وبعد حفلة المدرسة، كان هذا الحفل مفاجأة جدتي التي حرصت على حضور «سيدتي» حيث سأعلن عبر صفحاتها عن الكثير من الحقائق المغلوطة التي ترددت أخيراً في عدد من الصحف ووسائل التواصل الاجتماعي»، وتضيف بفرحة عارمة: «وما أحلى النجاح بوجود الملكة أحلام سيدة النجاح التي دعمتني منذ أولى خطواتي، ونحن نسمعها وهي تبث الفرح من خلال الأغنية التي لا أملّ من سماعها أنا وكل صديقاتي «نجحنا»، وهي الأغنية التي تعبّر عن فرحة كل أبناء الخليج بالنجاح والمتخرجين من المرحلة الثانوية ولا سيما الطالبات»، ووسط زغاريد الفرح تقول حلا: «الحمد للّه، أكملت دراستي في مدرستي الحبيبة التي قضيت بها 15 عاماً متواصلة، وأخيراً نجحت وتخرجت، ومن خلال «سيدتي» أتقدم بالشكر لكل من أرسل لي التهاني والتبريكات من جمهوري العزيز وعائلتي الحبيبة وصديقاتي، وكذلك أشكرهم جداً على هداياهم الجميلة التي أعتز بها».

أشخاص يغارون من نجاحي

تسألها «سيدتي» ماذا عن الشائعات التي نشرت عنك مؤخراً في بعض الصحف والمجلات وبعض وسائل التواصل الاجتماعي؟ ترد: «أعلم جيداً أن وراء هذه


2020



حلا الترك أمام قالب الحلوى في حفل تخرجها

حلا الترك وباقة الورود التي أهدتها إياها «سيدتي»

> شكر خاص لإنسانة لن أنسى بصمتها في حياتي

الشائعات أشخاصاً يغارون من نجاحي وهم أعداء النجاح الذي حققته في حياتي الدراسية والمهنية، وأؤكد أن كل ما يقولونه ويروجون له ليس حقيقياً، وياليت لو أنهم يهتمون في أنفسهم وأمورهم ويتركون التدخل في حياة الآخرين، فالبيوت أسرار وأنا الآن في مرحلة عمرية أستطيع أن أميّز خلالها بين الصدق والكذب. فلذلك هؤلاء لا يعنون لي شيئاً ولا أعيرهم أي اهتمام وكل همي الآن مستقبلي الجامعي ونجاحي في حياتي العلمية والعملية».

وتابعت: «أنا حالياً وبعد صدور الشهادات سأبدأ بتقديم طلبات الالتحاق بالجامعات حيث أريد أن أكمل مشواري في الجامعة بما يخدم موهبتي ويعززها ويدعم مجال عملي سواء «الفاشن» أو «المسرح»، وأنا أعلم أن وراء نشر هذه الشائعات أشخاصاً يريدون إحباطي ولكني أؤكد أن هذه الشائعات زادتني إصراراً على النجاح والتفوق. وأكرر شكري لكل من هنأني وفرح لنجاحي ووقف بجانبي ودعمني خلال فترة دراستي وكان سنداً وعوناً لي، ولم يبخل عليّ بجهد أو وقت ومتابعة وتوجيه، وأخصّ بالشكر عائلتي: جدي وجدتي وعمي وعمتي وأخي محمد الذين رغم جائحة كورونا والحظر عملوا جاهدين على إسعادي والاحتفال بتخرجي». وأضافت: «من خلال «سيدتي» أقدم كل الشكر لحبيبي والدي الذي ورغم ظروف كورونا ووجوده خارج البحرين إلا أنه وجد طريقة جميلة لمشاركتي فرحتي في التخرج، الشكر لوالدي لا ينتهي. فهو من كان وراء نجوميتي وشهرتي، وبذل الكثير من أجل استمراري، ولا أنسى دعمه. فهو من كان وراء وجود حلا الترك، وليعلم الجميع ومن يروجون الشائعات الكاذبة، أنه أبي وأستاذي وصديقي ومعلمي وسأبقى بحاجة لدعمه ومباركته طول عمري، وعلاقتي معه علاقة أبوية رائعة ونحن على تواصل دائم ولله الحمد».

وتابعت: «من «سيدتي» أود أن أعلن لكل المواقع الإخبارية والصحف والمجلات التي ستتعرض لحياتي الخاصة ومن دون تصريح شخصي مني أنها ستقع تحت طائلة القضاء وسيقوم محام متخصص باتخاذ الإجراءات القانونية ضدهم، ليعلم الجميع أن مجلة «سيدتي» ستكون هي المنبر الوحيد الإعلامي لمعرفة أخباري وتصريحاتي


حلا وجدتها مها الترك مع أمينة وأمها


حلا الترك وجدتها مها الترك وصديقتا جدتها

وأي معلومات ستنشــر في مكان آخر بخصوص حياتي أو خصوصياتي ستكون عارية من الصحة.
وأشــكر كذلك كل «فانزاتي» والشــعب «الحلاوي». ولمن يسأل عن الزواج ورجل الأحلام، أقول لهم، إن قلبي فارغ، وأريــد الاتجاه لرعاية أعمالي بدبي ودراســتي فقط، وقد يكون ضمن الأفكار المطروحة دراسة الإعلام أو المسرح، وقد تكون دراستي في دبي أو الكويت أو في لندن، وكلها مشاريع أدرسها الآن لاختيار الأفضل».

تقدم رجل أعمال خليجي لخطبتي

وتابعــت حلا قائلة: «بالنســبة لما أشــيع وتــداول مؤخراً في بعض وسـائل التواصل الاجتماعــي عن تقدم رجل أعمــال خليجي معروف لخطبتي، أؤكد أن الكلام صحيح، ولكنــي لازلــت صغيرة وأريــد أن أبني مســتقبلي أولاً».
وختمت قائلة: «شــكر خاص لإنسانة لن أنسى بصمتها فــي حياتــي، كانــت وراء هــذا النجــاح، القلــب الحنون، والمدرســة والمعلمة والأم التي نذرت حياتها من أجلي، جدتي مها الترك، وأقول لها أنت كل النجاح في حياتي».
وفي النهاية، أشــكر «ســيدتي»، ورسالتي لمن ينشرون الشــائعات عنــي «أرجوكــم اتركــوا حلا تعيــش حياتها بصورة طبيعية، لا تبثوا سمومكم في حياتي البسيطة، ودعوني وشأني».

"هذا أقوله لمن يسألني عن الزواج.."


حلا الترك تتصفّح «سيدتي»



النجوم الأفضل في استفتاء «سيدتي» لمسلسلات وبرامج رمضان 2020

نجاحهم بداية التغيير

تزداد أهمية وشعبية استفتاء «سيدتي» الدرامي عاماً بعد آخر، والسبب نتائجه الدقيقة المعتمدة على تصويت عدد كبير من الجمهور والنقاد والإعلاميين من خلال استبيان يضمّ الفئات والقطاعات كافة المشاركة في الأعمال الرمضانية، من نجوم المسلسلات وكتّابها ومخرجيها وشاراتها الغنائية وغيرها، عبر نسختيها الإلكترونية والورقية وكافة منصاتها في مواقع التواصل الاجتماعي ذات المتابعة الواسعة على مستوى العالم العربي والاغتراب حيث تم اختيار النجوم الفائزين والمسلسلات التي حققت مراتب متقدمة في السباق الرمضاني 2020. ونستعرض النتائج كاملة في سياق التقرير التالي: خاص ـ «سيدتي»

بنظرة سريعة، أبرزت نتائج الاستفتاء الدرامي ونجاح النجوم الفائزين هذا العام، بداية التغيير في مسار الدراما العربية والخليجية، وأهمها تركيز شركات الإنتاج على البطولات الجماعية بين النجوم العرب الكبار والشباب، ودمج الأجيال المخضرمة والشابة فنياً بأعمال مشتركة ناجحة تحقق أعلى نسب مشاهدة عربية، وأبرز هذه الأعمال «أم هارون» الذي تشارك البطولة الرجالية فيه أحمد الجسمي وعبد المحسن النمر، وتألق النجمتين الشابتين إلهام علي وفاطمة الصفي إلى جانب الفنانة حياة الفهد، و«الاختيار» الذي أصبح أول مسلسل يحل فيه أكبر عدد من نجوم الصف الأول ضيوف شرف و«البرنس» وكان بطولة جماعية ومباراة في الأداء بين محمد رمضان وأحمد زاهر وروجينا وسلوى عثمان ونور، و«خيانة عهد» بمشاركة نجمات الصف الأول الثلاث يسرا وجمانة مراد وحلا شيحا.

بموسم رمضان الدرامي 2020 تراجع نجوم كبار وزعماء دراما وكوميديا لصالح نجوم شباب أكثر حباً للتجديد والمغامرة، فلمع آسر ياسين للمرة الأولى بالكوميديا في «ب100 وش».

احتل الممثل السعودي الواعد سعد عبد العزيز بمسلسله الكوميدي «أوريم» الترند في الخليج بفضل أدائه الطبيعي غير المتكلف متفوقاً على نجوم كوميديا كبار، كما نافست إلهام علي بإطلالتها الأنيقة المرحة بمسلسل «مخرج 7» كوميديانات الخليج المخضرمات، وأثبتت أنها فنانة شاملة به وبـ«أم هارون».

لوحظ بالاستبيان اهتمام لافت بمسلسليّ «النهاية» و«الاختيار» لاستفادتهما الكبيرة من تطور التقنيات الرقمية والتكنولوجية والجرافيك والإضاءة في التصوير والديكورات المستقبلية والمعارك العسكرية على أعلى مستوى وتطور يبعث على الفخر والتفاؤل بالدراما العربية.

سجل هذا العام أيضاً تراجع شركات الإنتاج بموسم رمضان 2020 الدرامي عن تقديم المسلسلات التاريخية التقليدية السائدة منذ عقود طويلة، واستبدالها بمسلسلات تاريخية حديثة وأخرى افتراضية مستقبلية يتمنى صناعها لو تصبح فعلاً حقيقة.



نتائج استفتاء رمضان 2020

يسرا

أحمد زاهر

روجينا

حلا شيحا

إلهام فضالة

الفئات	خليجي	عربي
أفضل مسلسل جماهيري	أم هارون	البرنس
أفضل ممثل جماهيري	عبد المحسن النمر «أم هارون»	محمد رمضان «البرنس»
أفضل ممثلة جماهيرية	حياة الفهد «أم هارون» إلهام علي «مخرج 7» و«أم هارون»	يسرا «خيانة عهد» روجينا «البرنس»
أفضل مسلسل درامي	جنة هلي	البرنس
أفضل مسلسل كوميدي	الكون في كفة	ب100 وش فلانتينو
أفضل مسلسل تاريخي	أم هارون	الاختيار
أفضل برنامج مسابقات	سهرانين معاكم بالبيت	سهرانين معاكم بالبيت
أفضل برنامج ديني	قلبي اطمأن	قلبي اطمأن
أفضل مقدم ومقدمة برامج منوعات ومسابقات	رامز جلال «رامز مجنون رسمي» أحمد فهمي وسيرين عبد النور «سهرانين معاكم بالبيت»	رامز جلال «رامز مجنون رسمي» أحمد فهمي وسيرين عبد النور «سهرانين معاكم بالبيت»
أفضل ممثل وممثلة كوميدي/ة	راشد الشمراني «مخرج 7» إلهام فضالة «الكون في كفة»	نيللي كريم «ب100 وش» آسر ياسين «ب100 وش»
أفضل ممثل وممثلة درامي/ة	أحمد الجسمي «أم هارون» سعاد العبدالله «جنة هلي»	أحمد زاهر «البرنس» جومانة مراد «خيانة عهد» حلا شيحا «خيانة عهد»
أفضل وجه جديد	سعد عبد العزيز «أوريم»	حمدي الميرغني «اتنين في الصندوق» خالد أنور «خيانة عهد» تيام مصطفى قمر «خيانة عهد»
أفضل إخراج	محمد العدل «أم هارون»	بيتر ميمي «الاختيار»
أفضل قناة فضائية	MBC	MBC
أفضل فكرة وتأليف	محمد وعلي عبد الحليم شمس «أم هارون»	عمرو سمير عاطف «النهاية» يوسف الشريف «النهاية»
أفضل سيناريو	نوف المضف «جنة هلي»	عمرو الدالي وأحمد وائل «ب100 وش»
أفضل إنشاد ديني	إنشاد نهاية برنامج «دروب» لحن وأداء: علي آل سلوم ومن تأليف: الأديب والشاعر عوض بن حاسوم الدرمكي	
أفضل مقدمة غنائية	دلال «جنة هلي»	«مصطفى حجاج «خيانة عهد» فرقة المدفعجية «ب100 وش»
أفضل ديكور	عادل عوني «الميراث»	رامي دراج «النهاية»
أفضل شعار رمضاني	رمضان يجمعنا	رمضان يجمعنا

سعاد العبدالله

إلهام علي

علي آل سلوم

فاطمة الزهراء قنبوع

لطفي بوشناق مع ابنه عبد الحميد

سامية أقريو ونورا الصقلي

عزة سليماني

محمد خيي

دليلة مفتاحي

مونية لمكيمل

هالة عياد

عزيز حطاب

الفئات	مغربي	تونسي
أفضل مسلسل جماهيري	سلامات أبو البنات	نوبة
أفضل ممثل جماهيري	محمد خيي «سلامات أبو البنات» و«قضية العمر»	فتحي هداوي «نوبة»
أفضل ممثلة جماهيرية	نورا الصقلي «ياقوت وعنبر»	هالة عياد «نوبة»
أفضل مسلسل درامي	ياقوت وعنبر	أولاد مفيدة
أفضل مسلسل كوميدي	باروديا «طوندونس»	لا يوجد
أفضل مسلسل تاريخي	لا يوجد	لا يوجد
أفضل برنامج مسابقات	لا يوجد	لا يوجد
أفضل برنامج ديني	لا يوجد	الباقيات الصالحات (قناة الحوار التونسي)
أفضل مقدم ومقدمة برامج منوعات ومسابقات	لا يوجد	نوفل ورتاني (برنامج اضحك معنا، قناة التاسعة)
أفضل ممثل وممثلة كوميدية	حسن الفذ «طوندونس» مونية لمكيمل «طوندونس»	سفيان الداهش «الحجر الصحي»
أفضل ممثل وممثلة درامي	عزيز حطاب «ياقوت وعنبر" فاطمة الزهراء قنبوع «ياقوت وعنبر»	عزيز الجبالي «نوبة" دليلة مفتاحي «قلب الذيب»
أفضل وجه جديد	سعد موفق «ياقوت وعنبر»	عزة سليماني «أولاد مفيدة»
أفضل إخراج	ياسين فنان «السر المدفون»	سوسن جملي «أولاد مفيدة»
أفضل قناة فضائية	القناة الأولى المغربية	لا يوجد
أفضل فكرة وتأليف	سامية أقريو «ياقوت وعنبر»	عبد الحميد بوشناق «نوبة»
أفضل سيناريو	سامية أقريو ونورا الصقلي وجواد لحلو «ياقوت وعنبر»	سامي الفهري وسوسن جمني «أولاد مفيدة»
أفضل إنشاد ديني	لا يوجد	ابتهالات القناة الوطنية
أفضل مقدمة غنائية	شي وقات للثنائي جيلان وبيتهوفن «ياقوت وعنبر»	لطفي بوشناق «نوبة»
أفضل ديكور	ياقوت وعنبر	صوفي عبد الكافي «نوبة»
أفضل شعار رمضاني	لا يوجد	قناة التاسعة





أم هارون



البرنس

أفضل مسلسل جماهيري

«أم هارون»

تميز وتكامل المسلسل فنياً بكل شيء بدايةً من المقدمة الموسيقية المعبرة للموسيقار الأردني الشهير طارق الناصر الذي اقتحم الدراما بقوة عبر «نهاية رجل شجاع» في التسعينيات إلى الإخراج المتميز للمصري محمد العدل، إلى الأداء اللافت والواقعي لنجومه الكبار وعلى رأسهم: حياة الفهد وأحمد الجسمي وعبد المحسن النمر وإلهام علي وفخرية خميس وفؤاد علي وفاطمة الصفي والممثل المصري المقيم بالخليج محمد غباشي وضيفة الشرف هيا عبد السلام.

وبأزياء تلك الحقبة للمصممة الدكتورة إبتسام الحمادي، وللقصة وللسيناريو والحوار المتمكن للثنائي محمد وعلي عبد الحليم شمس اللذين استحضرا بأحداثهما التعايش الديني والصراعات الإنسانية بين اليهود والمسلمين في الكويت بحقبة أواخر الأربعينيات من القرن الماضي.

وتدور أحداثه بأسلوب درامي مشوق حول أم هارون (حياة الفهد) اليهودية المتصالحة مع نفسها التي تزوجت من رجل مسلم، ولأجله غيرت دينها من اليهودية للإسلام، ولم تعد لدينها الأول بموته بل أخلصت لدينها الإسلامي وأصبح حياتها.

تعامل أم هارون الجميع سواسية وتحظى بمحبة وثقة كل أبناء حارتها من اليهود والمسيحيين والمسلمين، وعلى يديها ولدت البنات اليتيمات فأصبحت أماً ثانية لهن، وتشهد على قصص الحب التي توأد وقصص حب توجت بالزواج ثم فشلت كزواج محمد المسلم من راحيل اليهودية خوفاً من الفتنة خاصةً حين يحب إبن إمام المسجد محمد إبنة حاخام اليهود راحيل، وتشتعل الصراعات بين والديهما وينفصلان، وينسى معظم اليهود فضل أرض الخليج عليه ويحلم بالرحيل إلى «إسرائيل» كعزرا إبن الحاخام داوود ومؤيديه المتحمسين لتقسيم فلسطين وقيام وطن لهم ولو على أراض محتلة، وتندلع الشرارة بيهود الخليج، وبدأت لمة أبناء الوطن الواحد تتشتت سياسياً ويذهب الهدوء والسلام بينهم، وتتوالى الأحداث برحيل الحاخام وابنتيه رفقة وراحيل وعدد من اليهود عن الديرة. بينما تبقى أم هارون التي أسلمت منذ زمن بعيد مع زوجة الحاخام التي تخلت عنها عائلتها بعد إسلامها، وللقصة ربما بقية لم تنته، وقد ينتج له جزء ثان تتمة للشخصيات واستغلالاً لنجاحه الجماهيري الكبير.

«البرنس»

منذ حلقته الأولى حقق مسلسل «البرنس» أعلى نسبة مشاهدة عربية وأصبح ترند وحديث مواقع التواصل الاجتماعي منذ بداية أحداثه المثيرة المشوقة لنهايته السعيدة. وسر نجاحه الجماهيري ارتكازه على فكرة الإخوة الأعداء الأزلية والغيرة التي تؤدي لوقوع أحد الإخوة في خطيئة الجريمة، لكن في «البرنس» تؤدي الغيرة والجشع بإرث الوالد إلى الطغيان والجبروت بين الإخوة الكبار وأخيهم الأصغر، فيتفق الإخوة الأربعة الكبار على شقيقهم الأصغر رضوان، ويدبرون موته مع عائلته بحادث سيارة، لكنه ينجو وابنته، فيدبرون له تهمة سرقة زوراً وبهتاناً من زوجة شقيقه الأكبر فتحي، ويستولون على الميراث لأنفسهم بعد تنازله لهم خوفاً من قتلهم لابنته الصغيرة، وبعد حصولهم على تنازل منه يرميها عمها فتحي بموقف سيارات.

يخرج رضوان من السجن، وتبدأ رحلة الانتقام والعدالة، ومن يخن أحد إخوته لا يتورع من خيانة أحد أشقائه مع زوجته، والعقاب الإلهي بانتظارهم جميعاً.

تميز العمل بإخراج متمكن، وإيقاع متصاعد وسريع متناغم للأحداث شد الجمهور وعلقه به دون ملل، وأبدع أبطاله ونجحوا في إمتاع المشاهدين بأداء طبيعي وواقعي استحسنه النقاد والجمهور معاً.

وأحد أسباب نجاحه تخلي بطله محمد رمضان عن تمسكه كممثل أول بالبطولة المطلقة ليترك لزملائه بالعمل مساحة واسعة في الإبداع والتفوق خاصةً: أحمد زاهر وروجينا.

«البرنس» تأليف وإخراج: محمد سامي، وبطولة: محمد رمضان وأحمد زاهر وروجينا ونور وسلوى عثمان ونخبة من نجوم مصر.

أفضل ممثل جماهيري

عبد المحسن النمر

للمرة الأولى منذ سنوات يفوز الممثل السعودي عبد المحسن النمر بلقب أفضل ممثل جماهيري عن جدارة متفوقاً على غيره من بعض نجوم الخليج الذين سكن إبداعهم بتكرار أدائهم في أعمالهم الجديدة، فأبدع عبد المحسن النمر بأداء وتقمص شخصية الحاخام اليهودي داوود بصدق أدائي خالص دافىء ومؤثر بفضل قدرته العميقة في التعبير بلغة الجسد والنظرات وتعابير الوجه الواقعية في مسلسل «أم هارون» الذي جسد فيه دور الحاخام المستغل لموقعه الديني للسيطرة على أتباعه اليهود في الديرة الخليجية التي ولد فيها، والذي لم يفرح لقيام دولة لهم في البداية، وطلب من إبنه عزرا وأبنائه عدم الكشف عن فرحهم بولادة دولة لهم تنقذهم من الشتات لكنه سرعان ما غير رأيه ونسي وطن الولادة الخليجي ليرحل برفقة ابنتيه في الحلقة الأخيرة بعد أن انكشفت أنانيته وخبثه وشره وابنته رفقة وتفننهما بإيذاء جيرانهم المسلمين عبر تسميمهم بكلب ميت رمي بالماء الذي يشربون منه، وجرح أقدام المصلين بالزجاج أمام المسجد حتى نبذوه جميعاً، فلحق إبنه عزرا لإسرائيل بعد افتضاح حقيقته.

استفتاء رمضان 2020

”

أبدع عبد المحسن النمر بأداء وتقمص شخصية الحاخام اليهودي داوود بفضل قدرته العميقة في التعبير



عبد المحسن النمر


محمد رمضان



حياة الفهد

محمد رمضان

قدم الممثل المصري الشاب محمد رمضان في مسلسل «البرنس» دوراً جديداً عليه بشخصية رضوان الإبن المفضل والأخ الأصغر ضحية إخوته الأشرار الذين قتلوا زوجته وإبنه تحت تأثير الجشع وأدخلوه السجن للاستيلاء على ميراث والدهم منه، ولما خرج من السجن بدأ في الانتقام منهم بعد العثور على ابنته الصغيرة مريم.

وأثبت محمد رمضان بهذا الدور أنه لم ينجح بأدوار العنف والبلطجة التي استهوت الشباب في بداياته فقط، لمنحه نفسه بهذا العمل مساحة أكبر للأداء الدرامي في الحلقات الأولى والوسطى، فهز قلوب الملايين بعدة مشاهد إنسانية مؤثرة، وأنجحها على الإطلاق، مشهد لقائه الأول بابنته بعد خروجه من السجن، وتأملها بنظرات حزينة وعيون دامعة بعد خمس سنوات فراق لم يحضنها خلالها مرةً واحدة، ونشأت فيها ببيت غريب بعد أن رماها عمها فتحي بموقف سيارات.

لم تأت شهرة ونجومية وشعبية محمد رمضان بسهولة، فقد كافح طويلاً بأدوار صغيرة وثانوية مع الكبار حتى وصل للبطولة الأولى تلفزيونياً بـ«إبن الحلال» ثم «الأسطورة» و«نسر الصعيد» و«زلزال» ثم «البرنس» الذي تطور فيه أداؤه وتعمق فلمع وسطع في قلوب ملايين المشاهدين، ورسخ كممثل صاحب موهبة أدائية رفيعة تؤهله لأدوار أكثر أهمية وعمقاً في المستقبل.

وبرأ رمضان نفسه من تهمة الغرور بإعطائه زملاءه في «البرنس» مساحة واسعة لمنافسته بجمال الأداء وقوته، فأسعده نجاح صديقه وزميله المخضرم أحمد زاهر إلى جانبه وثناء النقاد عليه، كما أسعده تألق روجينا بدور المرأة القوية في عالم المخدرات، وصدقت توقعات الفنان العالمي الراحل عمر الشريف له، وأنه بموهبته سيحقق كل أحلامه، وسيصبح رقم واحد جماهيرياً ويصبح بالفعل «محمد رمضان، برنس رمضان 2020» كأفضل ممثل جماهيري عربي باستفتاء «سيدتي» الدرامي لرمضان 2020.

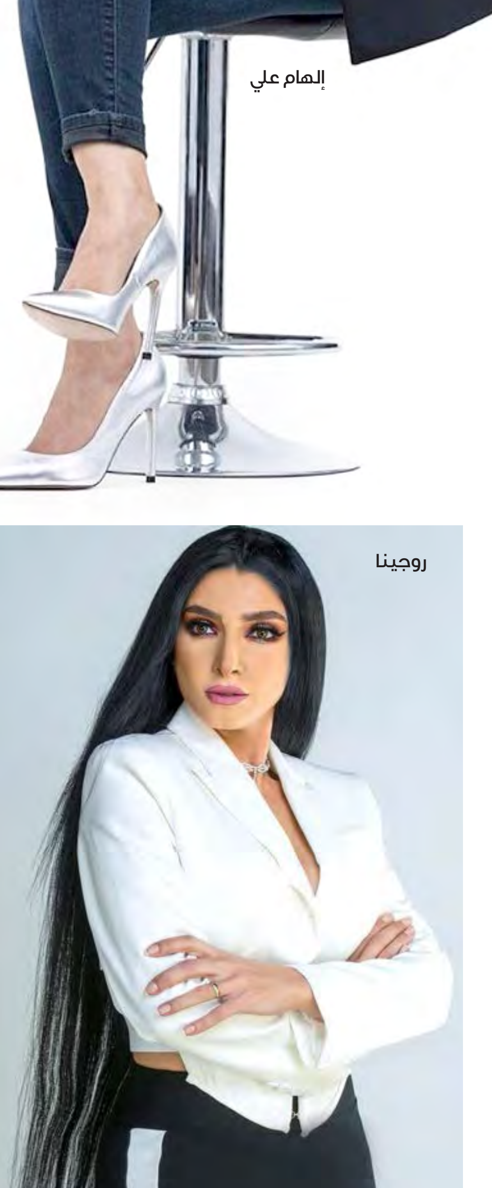
أفضل ممثلة جماهيرية

حياة الفهد

نجحت سيدة الشاشة الخليجية حياة الفهد كعادتها بتحدٍ درامي جديد قد لا تجرؤ عليه فنانة خليجية أخرى، وهو تحدي تقديم شخصية يهودية إيجابية بمسلسل «أم هارون» الدرامي في منطقة لا تقيم علاقات دبلوماسية مع يهود أو تحبهم بعد احتلالهم الأراضي الفلسطينية وتشريد شعبها وإقامة دولة لهم فيها.

نجحت حياة الفهد كعادتها بأدائها السهل الممتنع العميق الواقعي الخالي من المبالغة لشخصية اليهودية الطيبة أم هارون التي تحب مسلماً وتشهر إسلامها بين أهل ديرتها الخليجيين وتخلص لوطنها الخليج وترفض هي وإبنها المسلم «هارون» أو كما يسمى في الديرة «جبر» الهجرة إلى إسرائيل، وغلب إخلاصها لقومها ودينها الإسلامي على أصولها اليهودية فتفضح شر وخداع الحاخام داوود، وبدت هي الملاك الوحيد الأكثر إخلاصاً لوطنها الخليج من بين كل اليهود الذين نسوا فضل الخليج عليهم وسارعوا بالهجرة بعيداً عنه بعد أن رموا في بئره أحجارهم في الحلقة الأخيرة وما قبل.

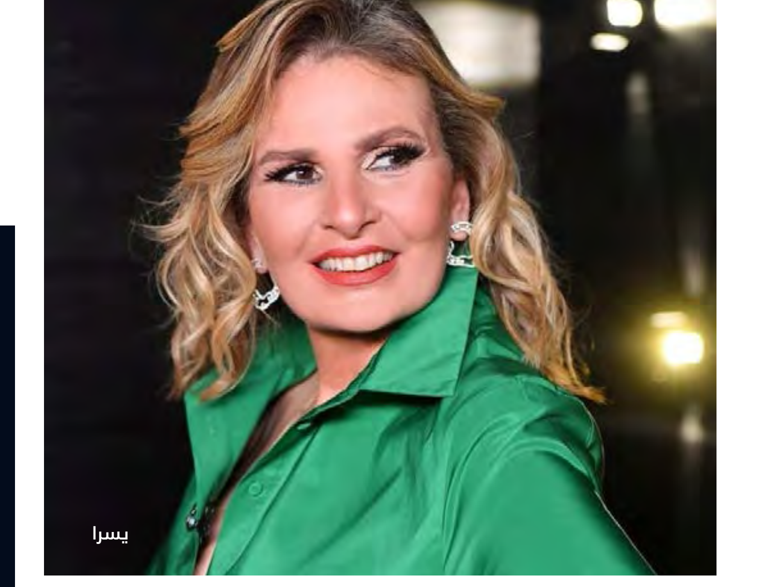
لم ينجح مسلسل «أم هارون» جماهيرياً فحسب، ولم يحتل الترند طوال عرضه فقط بل نافسته بطلته على النجاح والجماهيرية فحظيت بثقة الجمهور والنقاد، وفازت عن جدارة بلقب أفضل ممثلة جماهيرية خليجية في استفتاء «سيدتي» الدرامي لرمضان 2020.


إلهام علي

روجينا

إلهام علي

رغم مضي سنوات على احترافها الفن منذ عام 2013 بأدوار ثانوية، إلا أن شهرتها الحقيقية بدأت بمسلسلات مميزة في مسيرتها الفنية مثل «حب بلا حدود» و«مع حصة قلم» و«عطر الروح» و«العاصوف2»، إلا أن نضج أدائها وعنفوانه لم يفح عطره المؤثر سوى في مسلسليها الأهم في رمضان 2020: «مخرج 7» بدور لولوة مديرة وزوجة دوخي الثانية، والمسلسل التاريخي «أم هارون» الذي أبدعت فيه أكثر بشخصية علياء الغنية بالمشاعر والتناقضات والتفاصيل الإنسانية، بمختلف مراحلها النفسية والعاطفية، من مرحلة إجبارها من قبل والدها المتسلط أبو سعيد على الزواج من إبن أخيه جبر «هارون» مع أنها تحب محمد من طرف واحد، رغم معرفتها بأنه يبادل اليهودية راحيل حبها، وتفاجأ بأن زوجها يحب المسيحية مريم، لكنه يتزوج إبنة عمه علياء بعقله من أجل ثروة العائلة ويظلمها بعدم قدرته على حبها، ثم ينفصل عنها فيما بعد. ثم تكتشف أن والدها وزوجته الثانية هند هما من تسببا بوفاة والدتها، وتؤكد لها أم هارون شكوكها، عندما تريح ضميرها وتخبرها بسر وفاتها، فتنتقم منهما هي وشقيقتها المجنونة زنوبة وتحرض شقيقتها على حرقهما أحياء في منزلهما، وكشف أداء إلهام علي المتنوع والمتمكن من كافة أبعاد الشخصية العاطفية والنفسية عن ممثلة صف أول خليجية من طراز رفيع، ومؤهلة لبطولات درامية كبرى وعالية المستوى، فبمثلها تتطور الدراما الخليجية وتقوى.


يسرا

جنة هلي

يسرا

سر استمرار الممثلة المصرية يسرا على عرش الجماهيرية العربية ليس جمالها الطبيعي الآسر، ولا ذكاءها الإعلامي، ولا حسن اختيارها لأدوارها، ولا حرصها الدائم على التنوع في الأدوار وتجنب تكرار ما قدمت سابقاً فحسب، بل عشقها لتحدي ذاتها بتقديم أدوار واقعية غنية بخلطة نجاح ممتعة تزيدها جمالاً بأدائها الطبيعي والواقعي الذي يتسلل للقلب، ويأسر العين طوال عرض حلقات مسلسلها الاجتماعي «خيانة عهد»، حيث تألقت يسرا بأدائها المميز بتقديمها دور سيدة الأعمال الجميلة الطيبة عهد التي تجهل حقد شقيقيها من والدها عليها، فتتسبب شقيقتها الطيبة فرح بوفاة إبنها الوحيد هشام إثر دفعها له بعد كشفه تآمرها عليه وإيقاعه في الإدمان بالتعاون مع حبيبته الأكبر منه شيرين ثم إعطائه جرعة مخدرات زائدة حتى لا يثير موته الشبهات، ويساعد شقيقها المحامي الفاسد مروان قاتل زوجها وسارق مجوهرات متجره، بأخذ وكالة تجارية مربحة منها بالمكر والحيلة، ومحاولة الإستيلاء على مصنعها للملابس وكان يجلب المخدرات لشقيقته حتى توصله لإبن شقيقتهما هشام البريء عن طريق صديقته المأجورة، وعندما تعلم عهد بخيانة شقيقيها فرح ومروان لها، تخرج الوجه الآخر الخفي للأم المنتقمة فتنسج خيوط شباكها حول فرح ومروان ببراعة ومكر، فتقود شقيقها مروان لقتل زوجته الخائنة ويعدم، وتدخل فرح السجن بتهمة الاتجار بالمخدرات.

أداء ممتع ومميز من فنانة مخضرمة تجيد التعبير بكل حواسها وعيونها عن الطيبة والانتقام بآن واحد عبر تحولات إنسانية داخلية مشروعة، وكانت يسرا قادرة بسهولة على تطويع جمالها الطبيعي بما تريد منه من تعبيرات أدائية صادقة بمشاهد مذهلة وبالذات: مشاهد جنازة ابنها وضربها لشقيقتها فرح بعد سجنها، ومواجهتها شقيقها مروان، وسط زميلات شاركنها العمل بمستوى مميز، وتحملت يسرا بجمال وعمق أدائها مسؤولية نجاح المسلسل بأدائها لدور الشقيقة الطيبة ثم بالنقيض الأم المنتقمة الذكية التي أرسلت شقيقها مروان وشقيقتها فرح إلى النهاية التي يستحقانها، وينسب لها وللنجوم الشباب خالد أنور وهنادي مهنا وتيام مصطفى قمر، ولسلوى عثمان وبيومي فؤاد وخالد سرحان الفضل الأكبر في نجاحه وجماهيريته، وتفوقت يسرا على الجميع بتقديمها لملايين المشاهدين خلطة نجاح درامية ممتعة ومثيرة فلم يمل المشاهد أو يخذل في كافة أحداث المسلسل الذي قدمته يسرا بأستاذية تعبيرية عبقرية وقديرة.

روجينا

شدّت الممثلة روجينا الملايين بأدائها العميق الطبيعي الواقعي المتميز لتاجرة المخدرات القادرة والماكرة الجبارة «فدوى» في مسلسل «البرنس» الأرملة التي تتزوج تاجر المخدرات الصغير فتحي «أحمد زاهر» وتكبر حجم ثروته وأعماله بالمخدرات، لكنها تخونه مع شقيقه الأوسط ياسر الذي أحبته، وقبل ياسر خيانة شقيقه فتحي معها، فمن نشأ على الخيانة من شقيقه الأكبر الذي علمه الخيانة من خلال غدرهم بشقيقهم الأصغر رضوان وقتل زوجته وابنه، ورمي ابنته مريم في الشارع، لا يتردد بارتكاب خيانة العرض والشرف مع زوجة شقيقه.

منحت روجينا بموهبتها المميزة بالأداء، العمق والواقعية لشخصية فدوى لمسة درامية ساحرة عبر ضحكة خاصة بها، وكليشيه «يا عمري» الذي أصبح حديث الشارع المصري والعربي، ولم تنتقد سوى على ابتسامة هوليوود الخاصة بها والنادر وجودها في نساء الحارات الشعبية، والتي لو تنبه المخرج لها، لربما تداركها بالماكياج الدرامي.

أفضل مسلسل درامي «جنة هلي»

نجاح مسلسل «جنة هلي» أثبت تميز الدراما الخليجية وريادتها بالدراما العائلية الواقعية، بتضمين أحداث «جنة هلي» الكثير من اللوحات الاجتماعية الحقيقية التي إن تعمقنا في تأملها سنجدها تمثلنا بكل شي حتى أخطائنا العائلية.

والمسلسل الخليجي «جنة هلي» تأليف نوف المضف، وإخراج منير الزعبي، وبطولة أبرز نجوم الكويت والخليج سعاد العبد الله، وإبراهيم الحربي وانتصار الشراح ولمياء طارق وملاك وشهد الياسين ونور وهند البلوشي، وحسين المهدي وشهاب جوهر، تألق بأحداثه العائلية حول سيدة المجتمع أديبة التي تدير بحكمة مع زوجها عمران مشاكل أبنائها وإدمان إبنها عبد الناصر ونشره مقالات باسمه يكتبها غيره للوجاهة الاجتماعية ويهمل عائلته لأقصى درجة ويخون زوجته مع امرأة أخرى، وفي لحظة ضعف ويأس من الدنيا يحاول الانتحار وفي النهاية يجبره والده على السفر للعلاج من إدمانه وفشله في حياته بعد وفاة زوجته.

واختيار الإبنة الأخرى مشارف رغم دراستها بالسوربون رجلاً غير مناسب هو إبن عمها قتيبة رغم رفض والدتها له، يتم الزواج ويفشل كما توقعت له والدتها، وسرعان ما تنفصل عنه بعد اكتشافها أنه تزوجها للانتقام من عائلتها بسبب رفض العائلة زواجه بشقيقتها أوضاح، وحاجة الحفيدة القاصر سولا للحب بعد وفاة والدتها الذي كاد يوقعها في فخ خليفة، جعل جدها يجبر والدها على العلاج من إدمانه ليعود أباً كاملاً لإبنه وابنته، ومشاكل أخرى. وتحل جميعها حين يختار الأبناء في النهاية جنة الأهل على إغراءات الدنيا الزائلة لأنهم الحماية والسند والأمان الحقيقي في الحياة.

«البرنس»

صيغت قصة وحبكة مسلسل «البرنس» بذكاء وحنكة درامية من قبل مؤلفه ومخرجه محمد سامي، الذي أثبت بأعمال سابقة أنه خير من يعرف طرق التأثير على ملايين المشاهدين، وجذبهم إلى أعماله بفكرة مثيرة وواقعية تدور حول صراع الإخوة على الميراث والمكانة لدى الأب والمجتمع ولو بطرق غير قانونية، فيقع الأب بخطأ قاتل حين ينصب إبنه الأصغر البار رضوان قاضياً على إخوته، فيترك كل الميراث له ليوزعه بعد هداية إخوته «فتحي» و«ياسر» الكبيرين واعتزالهما تجارة المخدرات، وتراجع شقيقه الأكبر عن زواجه براقصة، لكن محال أن يحدث ما يريد، حيث يخطط الأخوان للتخلص من شقيقهما الأصغر من والدهما وزوجته وولديه بحادث سيارة، ومن هنا تبدأ رحلة العذاب والانتقام والعدالة المشوقة التي حققت أعلى نسبة مشاهدة، وخطفت الأضواء بتكامل كافة عناصره الفنية والأدائية لنجومه:محمد رمضان، روجينا، نور، سلوى عثمان، ونخبة من نجوم مصر.


البرنس





الكون في الكفة

ب100 وش



فلانتينو

استفتاء رمضان 2020

"وصل مسلسل «الكون في كفة» للقلوب بأداء نجومه الطبيعي لشخصياتهم ولمعايشتهم حقيقة أجواء العائلة

أفضل مسلسل كوميدي

«الكون في كفة»

«الكون في كفة»، تأليف علي الدوحان، وإخراج الأردني سائد بشير الهواري، وبطولة نخبة نجوم الكويت والخليج إلهام فضالة، طيف، محمود بوشهري، عبدالله الطليحي، عبد الله بهمن، ليالي دهراب، مرام، يعد من أجمل المسلسلات الخليجية هذا العام.

وأجمل الأعمال الكوميدية المبهجة رغم قسوة بعض أحداثه. وقد حقق مسلسل «الكون في كفة» نسبة مشاهدة عالية بفكرته وأحداثه المشوقة التي تدور حول الشقيقة الكبرى شمور «إلهام فضالة» الأم الثانية لأشقائها من والدتها ووالدها، والتي تستمتع بالسيطرة على حياتهم وحياة زوجاتهم، وتقرير مصيرهم بقوة وبطش حتى تقع في حب عيسى وتتزوجه لكن وفاته تلين قلبها وتكسره، فترق وتحن على إخوتها بعد إنقاذها منزل الأسرة الكبيرة، وسداد مال كان قد اختلسه والدها، وجمعت مجدداً أسرتها حولها، وزاد كرمها معهم، وشاركوها فرحة ولادة طفلها الأول من زوجها الذي رحل مبكراً قبل ميلاد طفله.

وبينما في البداية تكون شمور متحكمة ومتسلطة بإخوتها وزوجاتهم، وتمر بمقالب كوميدية معهم وتخوض معارك نسائية وعائلية تحدث في كل عائلة، تكشف في نهاية المطاف بعد موت زوجها عيسى بحادث سيارة حين يفديها بحياته ويرميها بعيداً عن سيارة قادمة باتجاهها، عن قلب من ذهب، وتنجح شمور بإسعاد الجميع في بيت العيلة. ووصل العمل للقلوب بأداء نجومه الطبيعي لشخصياتهم، ولمعايشتهم حقيقة أجواء العائلة خلف الكاميرا والأبواب.

«ب100 وش»

«ب100 وش»، تأليف عمرو الدالي وأحمد وائل، وإخراج المبدعة كاملة أبو ذكري، وبطولة ممثلتها المفضلة نيللي كريم، وآسر ياسين، ومصطفى درويش، وإسلام إبراهيم وشريف الدسوقي، ودنيا ماهر، وعلا رشدي، وسلوى علي، وحنان يوسف، ومواهب متميزة فاجأت جمهورها بأداء كوميدي رفيع المستوى، قدموا جميعاً وجبة بهجة خالصة وممتعة للغاية ودعموا بأغنية «المليونير» للمدفعجية ونيللي كريم، وافتتاح الحلقة الأولى بأغنية «بنت الجيران»، أغاني المهرجانات الشعبية الملائمة لبيئة العمل الشعبية حيث يعيش أبطاله، عبر أحداث سريعة الإيقاع، وتفردت بمزيج من الدراما والكوميديا المشوقة، وتدور معظمها حول عصابة ذكية تجيد التنكر ب100 وش ببراعة تدهش الشرطة، وتوقعها في حيرة، فتعجز عن إيقاعها والقبض عليها جراء عمليات النصب والاحتيال التي قامت بها بذكاء، وسر نجاح العصابة زعيمتها الأولى سكر«نيللي كريم» البارعة في التنكر والاحتيال بخفة ظل وأنوثة، وتجتمع بمحتال ينافسها يدعى عمر، بعد خلاف حاد معه لاحتياله عليها منتحلاً شخصية ضابط واستيلائه على خاتم ثمين سرقته ومجوهرات اشترتها لتسهيل عمليتها بنصف مليون جنيه، لكنها ترد له ضربته، بسرقة سيارته ومقتنياته الثمينة فيها، وتكتشف أنه محتال كبير وتملك كمبيوتره الخاص المحمول وبداخله أدلة تدينه، فيعيد لها بعض ما أخذه منها، ويتحالفان معاً للقيام بعمليات أكبر تقارب المليار، ونجحا وهربا إلى سويسرا، لكنهما يخدعان من فتحي ويستولي مع شريك آخر على أموالهما، تمهيداً لجزء ثان متوقع له النجاح الكوميدي والجماهيري من الآن.

فلانتينو

«فلانتينو» مسلسل كوميدي، من تأليف أيمن بهجت قمر، وإخراج رامي إمام، وبطولة عادل إمام ودلال عبد العزيز وداليا البحيري وهادي الجيار وسمير صبري ورانيا محمود ياسين ونخبة من النجوم.

رغم عدم إعجاب البعض بمسلسل «فلانتينو»، واعتقاد البعض الآخر أن زعيم الكوميديا عادل إمام ظهر فيه أقل لياقة إبداعية من مسلسلاته السابقة، إلا أن العمل حقق نسبة مشاهدة عالية وجماهيرية كبيرة باسم الزعيم عادل إمام.

تدور أحداثه حول نور فلانتينو «عادل إمام» وزوجته المتسلطة عفاف «دلال عبد العزيز» أصحاب ومدراء سلسلة مدارس فلانتينو الدولية، يسأم نور من تسلط زوجته ويتزوج عليها المرأة البسيطة نورا، ويسكنها بقرب زوجته، وتتوالى الأحداث الدرامية والكوميدية والمفاجآت، حيث يتبين أن نور فلانتينو تزوج منذ سنوات عدة نساء سراً عن زوجته الأولى وأب لأبناء شباب غير أبنائه من عفاف، واعتبر من أكثر المسلسلات الكوميدية نجاحاً وشعبية.

أفضل مسلسل تاريخي

«أم هارون»

«أم هارون» مسلسل تاريخي خليجي معاصر حول وجود اليهود في الكويت والخليج في أواخر الأربعينيات، من تأليف محمد وعلي عبد الحليم شمس، وإخراج محمد العدل، وبطولة حياة الفهد، عبد المحسن النمر، إلهام علي، أحمد الجسمي، فاطمة الصفي، فؤاد علي ونخبة من نجوم الخليج.

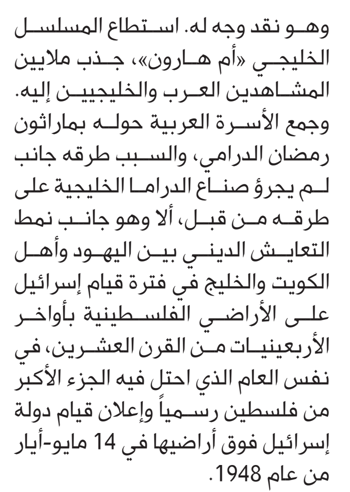
اتهم بتشجيع التطبيع الفني والثقافي في الخليج مع إسرائيل قبل عرضه،



أم هارون



الاختيار



وهـو نقد وجه له. اسـتطاع المسلسـل الخليجـي «أم هـارون»، جـذب ملايين المشـاهدين العـرب والخليجيين إليه. وجمع الأسـرة العربية حولـه بماراثون رمضان الدرامي، والسـبب طرقه جانب لـم يجرؤ صنـاع الدرامـا الخليجية على طرقـه مـن قبـل، ألا وهو جانـب نمط التعايـش الدينـي بيـن اليهـود وأهـل الكويت والخليج في فترة قيام إسرائيل علـى الأراضـي الفلسـطينية بأواخـر الأربعينيـات مـن القرن العشـرين، في نفس العام الذي احتل فيه الجزء الأكبر من فلسطين رسـمياً وإعلان قيام دولة إسرائيل فوق أراضيها في 14 مايو-أيار من عام 1948.

وعلـى مـا يبـدو كان فريق المسلسـل يتوقـع أن يتلقـى قـدراً كبيـراً مـن الانتقادات وسـوء الفهـم لمضمونه ما جعلـه يفتتـح الحلقـة الأولـى بمقدمة تمهيديـة بصـوت بطلتـه حيـاة الفهد حـول المحبة السـائدة فـي الخليج بين أبنائها من دون أن تفسـدها أو تعكرها اختلاف مذاهبهـم وأديانهم وثقافاتهم الأصلية، ولم يتجاهل العمل الصراعات الدائـرة بيـن الطبقـات العليـا والدنيا، وتحكـم رجـال الديـن بمـن يتبعوهم التي إن زادت تشـعل الفتنـة والأحقاد، ومشاعر الحب بين شاب وفتاة من ديانة مختلفة تقضي على عقود من العشـرة المسـالمة لتشعل صراعاً بين طائفتين دينيتين.

«الاختيار»

«الاختيـار»، أول مسلسـل تاريخـي معاصر يوثق بأسلوب درامي وعسكري مشـوق: بطـولات الجيـش المصـري والضابـط الشـهيد أحمد صابر منسـي الذي استشـهد في كمين مربع «ألبرث» الشـهير في شـمال سـيناء عـام 2017 أمام جحافل الإرهابييـن والتكفيريين، وصمد الشـهيد أحمد المنسـي وزملاؤه حتـى آخـر رصاصـة وآخـر نفـس ولم يستشـهد البطـل منسـي إلا برصاصة قناص جاءته من الخلف خلال اصطياده الإرهابيين، لكن الجيـش المصري يرد بعملية «أحمد المنسي» ويقتل بها أكثر من 86 إرهابياً من بينهم قاتل المنسي.

أما أميـر الإرهابييـن الضابط المصري السـابق هشـام عشـماوي فيقبـض عليه فـي ليبيا بعـد أن يجبـن ويتنازل عن الحزام الناسـف الـذي يأمر به غيره ويستسلم ثم يسلم رسمياً لمصر حيث يحاكم ويعدم عام2019.

مسلسل «الاختيار» تأليف باهر دويدار، وإخراج بيتر ميمي، وبطولة نخبة نجوم مصر كأبطال رئيسـيين وضيوف شرف أميـر كـرارة بـدور أحمد منسـي، أحمد العوضي بدور الإرهابي الخائن هشـام عشـماوي، محمد رجـب، أحمد السـقا، محمـد إمام، أحمد صلاح حسـني، ماجد المصري، إياد نصار وعشرات النجوم.

تميز العمل بسخائه في الإنتاج، وتفرده بدعم لوجسـتي نادراً مـا يقدم لأعمال درامية تاريخية قديمة من وزارة الدفاع والقـوات المسـلحة المصرية بحكم أنه مسلسـل تاريخي معاصـر وطني، فتم إمداده بأكبر قدر من المعدات والدبابات والأسلحة وخاض النجوم تدريبات شاقة ليـؤدوا مشـاهد المعارك بينهـم وبين الإرهابييـن باحترافيـة عاليـة وواقعية صادقة مثيـرة للإعجاب خاصـةً معركة البرث التي استشـهد فيهـا بطل العمل الرئيسـي أحمد منسـي الـذي نجح في تقمـص دوره بتميز رائـع الممثل أمير كـرارة، وكذلك أحمـد العوضـي بأدائه دور عـدو الوطن اللدود الخائن هشـام عشـماوي الذي من المتوقـع أن يطلقه لبطولات مستقبلية مميزة.

وأثـار العمـل موجـات حمـاس وطنيـة شـعبية تعـدت مصـر للبلـدان العربية لدرجة دعـوة البعض دولهـم إلى إنتاج أعمال محلية وطنية مماثلة للاختيار.



أحمد فهمي وسيرين عبد النور في برنامج سهرانين معاكم بالبيت

أفضل برنامج مسابقات ومنوعات

«سهرانين معاكم بالبيت»

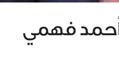
تفـوق برنامـج المنوعات والمسـابقات العربـي الخليجـي «سـهرانين معاكـم بالبيـت» تقديم الثنائـي الناجح الممثل المصري أحمد فهمي والممثلة اللبنانية سـيرين عبد النور لتميزه بقالب جديد مـن نوعـه إعلامياً، وهو جمعـه ما بين المنوعـات والحـوارات الفنية مع نجوم العالـم العربي عبر تطبيق «سـكايب»، والمسـابقات بفقرات مشـوقة وممتعة رغم بساطة وسـهولة أسئلة المسابقة للمشـاهدين عن بعد من بيوتهم خلال الحجـر المنزلـي بجوائز تقـدر بمليون ريال مثل سؤالين سـهلين عن الفنجان وراوية شـهريار المعروفة للجميع بأنها زوجتـه شـهرزاد في كتـاب «ألـف ليلة وليلة» في الحلقة الأولى.

ومـع أنـه بسـيط بتقديمـه وتلقائيـة مقدميـه ولم تتضمن مسـابقاته عمقاً ثقافياً يذكر، إلا أنه حقق أعلى نسـبة مشاهدة على قنوات إم بي سي العربية الرائدة طوال شهر رمضان المبارك.

واكتشـف «سـهرانين معاكـم بالبيت» قدرات سـيرين عبـد النـور وخفة ظلها ببرامـج المسـابقات، ونجاحهـا بتكوين ثنائيـة إعلامية مميزة مـع زميلها أحمد فهمـي الـذي أسـعفه الحـظ بتقديـم البرنامج معها لوجوده القسـري ببيروت بعد إغلاق المطـارات في كل من مصر ولبنان بسـبب جائحة كورونا.




قلبي اطمأن


أحمد فهمي

استفتاء رمضان 2020


رامز جلال في برنامج رامز مجنون رسمي

سيرين عبد النور

أفضل برنامج ديني

«قلبي اطمأن»

برنامج «اطمأن قلبي» الخيري الخليجي العربي حقق بموسمه الثالث على قناة أبو ظبي و«يوتيوب» نسبة مشاهدة عالية عبر مقدمه المجهول «غيث» الذي يزور دول العالم ويقدم المساعدة للمحتاجين والمرضى من أموال ناس آخرين تبرعوا بها عبر الهلال الأحمر الإماراتي وحسابات بنكية.

وهوبرنامج خيري يكرس قيمة التكافل المجتمعي العام، وأن مال الناس الطيبة للناس المحتاجة من أي عرق ودين ولون، وأثبت نجاحه أن الدنيا مازالت بخير، وهناك الكثير من الناس الذين يهدون السعادة بحبهم وإيمانهم وأموالهم للناس.

أفضل مقدم/مقدمة برنامج مسابقات ومنوعات

رامز جلال

حقق الممثل ومقدم برامج المقالب المصري الشهير رامز جلال كعادته نجاحاً جماهيرياً غير مسبوق ببرنامج المقالب «رامز مجنون رسمي» الذي يدبر فيه مقالب ومفاجآت صادمة مجنونة ومرعبة لعدد كبير من نجوم الصف الأول والثاني والثالث، ورغم تأكيد البعض علم النجوم بالمقالب قبل تصويرها، إلا أن صرخات وتعابير الرعب التي تناثرت من ملامح الفنانات خاصة: ياسمين صبري وغادة عادل ونبيلة عبيد تشكك بهذه الأقوال، لكن رعب باسم ياخور الجزئي ورد فعل حسن الشاكوش مغني المهرجانات و«بنت الجيران» على كرسي الحقيقة بالبرنامج مع أروى ورامز جلال كان غير مقنع للبعض، وكان أكثر النجوم صدقاً بوصفه، هو الممثل السعودي حسن العسيري، عندما أجاب أروى عن رأيه به فقال: «رامز أوفر ومزعج». وربما قدرة رامز جلال في برامجه على استفزاز المشاهير، وكشف طبيعة وطريقة انفعالاتهم عند وقوعهم بمقالبه، هو ما يشجع الملايين على متابعته ومتابعة ما يقدم من برامج سنوياً.

الأهم لدى الجميع هو أن قدرات رامز جلال المتجددة والمنوعة في تمثيل الجنون ببرنامجه الأخير «رامز مجنون رسمي» أدى على غرار السنوات الماضية إلى تحقيقه أعلى نسبة مشاهدة جماهيرية قياسية غير مسبوقة لأي برنامج منافس لما يقدم من برامج، فحلقة «ياسمين صبري» وحدها برد فعلها التلقائي حققت أكثر من 13 مليون ونصف مليون مشاهدة على موقع الفيديوهات العالمي «يوتيوب»، كما حققت ملايين أخرى من المشاهدات بفقرات أخرى من نفس البرنامج، أما حلقة «غادة عادل» فحققت 15 مليون مشاهدة لرد فعلها العنيف.

أحمد فهمي وسيرين عبد النور

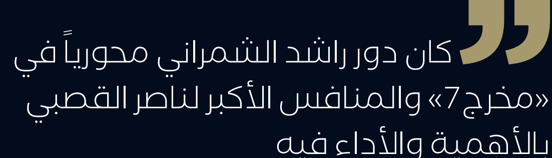
منذ سنوات لم تشهد الشاشات العربية ثنائية إعلامية في برامج المسابقات التي ظلت محصورة لفترة طويلة بمقدمين رجال انفردوا بها بدءًا بالإعلامي السعودي محمد الشهري، مقدم برنامج «حروف وألوف» إلى مصطفى آغا، مقدم برنامج «حلم» على شاشة «إم بي سي1»، وغيرها من برامج المسابقات العربية، حتى أطل علينا الثنائي الإعلامي أحمد فهمي وسيرين عبد النور ببرنامج المسابقات المنوع «سهرانين معاكم بالبيت» على شاشتي«إم بي سي1 وإم بي سي مصر»، فجعلا للسهر بفترة العزل المنزلي نكهة مشوقة وممتعة مطعمة بالجوائز المالية المربحة لآلاف المشاهدين في منازلهم بتقديمهما الممتع البسيط التلقائي والطبيعي المتناغم بكيمياء رائعة بينهما فبديا كأي صديقين يسهران معاً باستمتاع لكنهما لا يسهران بمفردهما بل يسهران برفقة جمهور عربي كبير من المحيط لبلاد الشام والخليج عبر تطبيق «سكايب» ومكالمات الفيديو المرئية في زمن كورونا.

أفضل ممثل/ممثلة كوميدي

راشد الشمراني

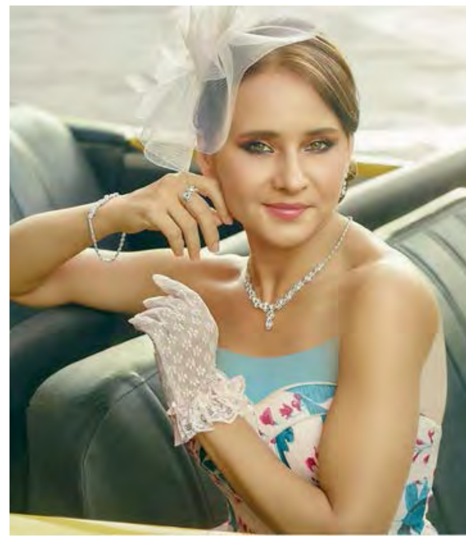
راشد الشمراني كان ومنذ بداياته الفنية بمجال التمثيل والتقمص له بصمته الأدائية الخاصة، فسطع ممثله بالتراجيديا وتألق بدور الأب الثري في «الميراث» الذي يصعق عائلته بابن سري يظهر بعد وفاته، وأيضاً بالكوميديا عبر ثنائيات كوميدية ناجحة خاصةً مع ناصر القصبي في «طاش ماطاش» ومؤخراً بمسلسل «مخرج7» برمضان 2020 الذي أثار بدور رجل الأعمال جبر الذي لا يمانع من التطبيع التجاري مع إسرائيل الكثير من الجدل بمضمونه في العالم العربي، ويصبح ثرياً بموت زوجته المريضة التي يرث منها 150 مليون ريال، وكان دوره محورياً في «مخرج7»، والمنافس الأكبر لناصر القصبي بالأهمية والأداء فيه، وكان له دور مؤثر بشخصيته وأدائه في رفع نسبة مشاهدة العمل جماهيرياً.

إلهام فضالة





راشد الشمراني


نيللي كريم


آسر ياسين

إلهام فضالة

عام بعد آخر، تثبت الممثلة الخليجية إلهام الفضالة عمق وصدق موهبتها بأدائها كافة أنواع وأشكال الأدوار الدرامية والكوميدية، وبعدما انطلقت بأدوار ثانوية منذ عام 2000، قادتها تجربتها الناضجة لخوض تحدي الكوميديا العائلية بنجاح بعد مرور 20 عاماً على تجربتها ومسيرتها الفنية عبر مسلسل «الكون في كفة» برمضان 2020، وقدمت دوراً جديداً عليها لم تؤده من قبل، وهو دور الشقيقة الكبرى» شمور» المتسلطة والمتحكمة بمصير أشقائها والمسؤولة عنهم حتى أكثر من أبيها المختلس، ولا تتغير وتصبح أكثر رقة وعاطفة وكرماً إلا عندما تقع بالحب وتحمل من زوجها الذي تزوجها طمعاً بمالها لكنه عشقها بكل تفاصيلها فيما بعد لغاية آخر لحظة بحياته، وموته بحادث سيارة يجعلها أكثر مسؤولية وحناناً مع إخوتها.

أثارت إلهام الفضالة إعجاب الملايين من متابعيها بأدائها دوراً اجتماعياً عميقاً بنكهة كوميدية خالصة محببة تسللت لقلوبهم وأمتعتهم للغاية.

نيللي كريم

نيللي كريم اليوم ليست كالأمس، بنجاح مسلسلها الكوميدي الأول منذ سنوات طويلة، توجت اليوم نيللي كريم كأفضل ممثلة شاملة وليس كأفضل ممثلة كوميدية فحسب، والسبب نجاحها الباهر والشامل بأهم الأعمال الكوميدية العربية لعام 2020 الذي حقق أعلى نسبة مشاهدة قياسية، ويعود الفضل بنجاح المسلسل الكوميدي «بـ100 وش» الذي وصفه النقاد والجمهور كأهم عمل كوميدي هذا العام، لمخرجته المبدعة كاملة أبو ذكري التي خاضت بثقة لأول مرة الكوميديا وتألقت هي ونجومها به بطريقة باهرة، فنيللي كريم التي بهرت الملايين بمسلسلاتها الدرامية الواقعية الحزينة حول الخيانة وإدمان المخدرات وواقع الفئات المهمشة، نجحت بامتياز ومرتبة شرف جماهيرية بدور المحتالة الحسناء البسيطة الذكية سكر التي تنجح مع شريكها عمر «آسر ياسين» وأصدقائهم عبر التنكر بـ100 وش، في القيام بأضخم عمليات سرقة واحتيال بالملايين، بخفة ظل، وهارمونية أدائية كاملة بين زملائها ونجاحها بدور سكر. والسر في نجاحها الكوميدي الباهر لشخصية سكر وللعمل ككل، أداؤها له بمتعة كاملة وشغف حقيقي، كشف مدى شوقها الشخصي والفني للكوميديا والفرح، فاستحقت ما لقبها المعجبون به كأهم كوميديانة في مصر هذا العام، وتفوقها على ممثلات الكوميديا الأخريات المنافسات لها بأعمال كوميدية عرضت في موسم رمضان ذاته.

آسر ياسين

في الوقت الذي أسقط رمضان 2020 الكثير من نجوم الكوميديا الشباب لاستسهالهم فن الكوميديا وتقديم أعمال كوميدية هابطة كوجبة كوميدية لايت خالية من الدسم والإبداع، سحر أداء الممثل السينمائي الأسمر آسر ياسين الكوميدي الملايين رغم أنه مشهور بالتراجيديا والرومانسية أساساً، ولم يسبق له أن خاض التحدي الكوميدي من قبل، لكن اسم المخرجة كاملة أبو ذكري، ومشاركته فنانة كبيرة ناجحة كنيللي كريم يستحق المغامرة بهذا اللون الجديد عليه وحقق آسر ياسين بأدائه الكوميدي الطبيعي دور المحتال الوسيم عمر اختراقاً هائلاً، ونجح منذ الحلقة الأولى في شد ولفت انتباه المشاهدين والنقاد، وبعد الحلقات الخمس الأولى، أصبح أداؤه وثنائيته الجميلة مع نيللي كريم حديث الشارع العربي وابتسامة رمضان النابعة من القلب دون أعمال كوميدية أخرى أصبحت خارج المنافسة لضعف مستواها في الأداء والمضمون والإخراج. ونجاحه بأول أدواره الكوميدية، أعلن مسلسل «بـ100 وش» ولادة آسر ياسين كممثل كوميدي جديد ومميز لا يستهان به ومهيأ لبطولات كوميدية أقوى مستقبلاً إن كان في التلفزيون أو في السينما.



أحمد الجسمي

سعاد العبدالله

أفضل ممثل/ممثلة درامي

أحمد الجسمي

لا يستطيع سوى ممثل قدير ومخضرم ومجرب مثل الفنان أحمد الجسمي تجسيد الشر المقنع المتخفي بألف وجه ووجه في مسلسل «أم هارون» عبر أدائه الطبيعي المتقن التقمص لشخصية أبو سعيد المسيطر على عائلته ومصير إبن شقيقه «هارون» الذي غير له اسمه إلى جبر لإخفاء أصل أمه اليهودية رغم إسلامها عند زواجها بشقيقه، ولا يغير رأيه حتى بعد ترملها وعيشها وحيدة في منزلها بعيداً عن ابنها الوحيد. وتخفي سر وفاة زوجته الأولى وأم ابنتيه الذي تسبب وزوجته الثانية هند في موتها، وينجح بتزويجها من ابن أخيه جبر قسراً عنها، ويحاربها في رزقها عندما تتركه وتترك زوجها جبر، ويحرق محل ابن شقيقه ليجبره على بيعه أملاكه التي هي بالأصل لعائلة أجداده، لكنه مع اليهود وأبناء الحارة يدعي الوطنية ويدافع عن الإسلام كدين متسامح، وهو رجل شرير من الداخل، وفي النهاية يلقى حتفه حرقاً بتخطيط من ابنته علياء انتقاماً لتسببه بموت والدتها وظلمه لها ولشقيقتها المجنونة.

سعاد العبد الله

تألقت الممثلة سعاد العبدالله منذ عقود لليوم بإتقانها أداء كافة الأدوار حتى الشريرة والمركبة نفسياً منها، وحافظت على مستواها الرفيع كممثلة بأدائها المتميز الواقعي لدور سيدة المجتمع الراقية والموجهة التربوية المتقاعدة أديبة، الأم والزوجة والجدة المخلصة القوية والحيوية والغنية بالطاقة الإيجابية في أحلك المواقف والظروف، والمميزة بإدارة منزلها وحل مشاكل عائلتها بحكمة ومحبة، وتجمع الأهل في جنتها العائلية، وساهمت بأدائها الدافىء الطبيعي وحسن تقديمها نموذج الأم المثالية العصرية التي تلم شمل جميع من حولها، وتختار الأفضل لأبنائها، وتدعم قرار زوجها بعلاج ابنهما الأكبر من الإدمان والنزوات بعد وفاة زوجته وتحمي حفيدتها سولا من خليفة الطامع بالزواج منها مع أنه غير مناسب ويكبرها سناً بحكم إنها مازالت قاصراً وفي المدرسة.

حقق «جنة هلي» نسبة مشاهدة عالية كدراما عائلية واقعية وجذابة فيها قصص ومشاكل تحدث كل يوم في البيوت العربية.

أحمد زاهر

فاجأ الممثل أحمد زاهر الملايين بتجسيده الروحي والجسدي البارع للأخ الأكبر فتحي الشرير في مسلسل «البرنس» بالنظارات المعبرة بعمق، والصوت الفاجر، وملامح الوجه الخبيثة والجشعة الطامع بكل شيء يملكه غيره من إخوته والبشر، والذي وصفه البعض برمز الشر الكامل كزوج وكأخ وكإنسان لا يوجد في قلبه ذرة خير واحدة. ورغم منافسة أحمد زاهر لبطل العمل محمد رمضان، لدرجة أنه ظهر كأنه شريك له بالبطولة، قال البعض إن أداءه الواقعي الحار تفوق على أداء محمد رمضان المتمتع بروح رياضية، وراق له إبداع الجميع بالأداء، ومساهمة الفريق بارتفاع العمل ليكون ترند والأكثر مشاهدة بقصته حول جشع وجرائم الإخوة تجاه شقيقهم الأصغر رضوان.

وأكثر شخصية كرهها الجمهور بعنف، كانت شخصية فتحي لروعة أداء أحمد زاهر لها بحرارة وواقعية متماهية أثارت تقدير وإعجاب النقاد والجمهور، فكان هو جوكر وجوهر «البرنس» في أحداثه المؤثرة.

جومانة مراد

فازت الفنانة جومانة مراد بلقب أفضل مُمثِّلة درامية، وذلك عن دورها في مسلسل «خيانة عهد» الذي أعادها للتمثيل بعد سنوات من الغياب، وبدت كأنها لم تترك الساحة الفنية يوماً، ليشهد دورها «شيرين» علامة وبصمة مميزة لدى الجمهور؛ إذ جَسّدت شخصية مركبة ومميزة وليست شريرة الطباع في المطلق؛ لأنّها تمزج ما بين الخير والشر، وذلك بعد مرورها بعدد من التحولات، لتقنع المشاهد بِشَرِّها فيما تفعله، ويبَرِّر لها أحياناً أخطاءها وتعاطيها المخدرات لتنسى ألمها النفسي. كان مشهد وفاة «هشام» (نجل الفنانة يسرا في المسلسل) من أبرز المشاهد بالمسلسل، حيث أخرجت جومانة فيه طاقة نفسية ممزوجة بالألم والشعور بالذنب الشديد ورغم ذلك لها مبررها. وقد أشاد النقاد بهذا المشهد وصنّفوه من أكثر المشاهد التي تُنهكُ وتُرهِقُ الممثل نفسياً..

حلا شيحا

لأول مرة منذ عودتها بعد غياب طويل عن الفن، تقدم الممثلة حلا شيحا أدوار الشر في المسلسل الدرامي الناجح «خيانة عهد»، وأجادت بقوة أداء دور الطبيبة فرح التي فقدت السيطرة على غيرتها تجاه شقيقتها الكبرى عهد من والدها التي نشأت في كنف زوجة ثانية أقل حظاً من حب زوجها، فكرهت وشقيقها مروان شقيقتهما عهد لأنها نالت الحصة الأكبر من حب وثروة والدهما برضاه، فانتقما منها في ابنها وتسببت بإدمانه على المخدرات ثم وفاته. ورغم إجراء حلا شيحا عملية تجميل قبل التصوير، إلا


جومانة مراد

أحمد زاهر



حلا شيحا



سعد عبد العزيز

حمدي الميرغني

أنها نجحت عبر نظراتها وملامح وجهها ومواجهتها الأخيرة مع ابن شقيقها في لحظاته الأخيرة الفوز بإعجاب الجمهور لتجسيدها شر الأقارب والإخوة بأبشع صورة، وكانت بأحداث العمل نموذج الشر الجامح الجميل الذي لا يكتشف حقيقته البشعة لشقيقتها وزوجها إلا في الأحداث والحلقات الأخيرة.

أفضل وجه جديد

سعد عبد العزيز

هذا العام شهدنا تراجع نجوم الكوميديا الكبار بتكرار نمط أدائهم الكوميدي في أعمالهم الجديدة، فلم نضحك من قلوبنا لا بموقف ولا حتى بإيفيه طريف، وسحب البساط من تحت أقدامهم الممثل السعودي الشاب الصاعد سعد عبد العزيز بدور ناصر في الموسم الأول من المسلسل الكوميدي «أوريم» الذي يمثل واقع الشباب بإجبار آبائهم لهم العمل في مهن لا يجدون أنفسهم فيها فيفشلون، ويتعرض ناصر في سبيل بحثه عن ذاته عبر عمله في مقهى ومطعم وسائق توصيل في تطبيق «أوريم» على غرار «أوبر وكريم» لمواقف محرجة وطريفة في كل توصيلة، ومن خلالها يكتسب خبرة أكثر بالحياة.

تسلل سعد عبد العزيز لقلوب الملايين بأدائه الطبيعي، ونتوقع أن يطل علينا بموسمه الثاني من «أوريم» أو أي عمل كوميدي آخر بأداء أقوى، وذكاء يجعله قادراً على الحفاظ على نجوميته اللامعة بحسن اختيار أعماله المستقبلية.

حمدي الميرغني

رغم انطلاقه من مسرح مصر للدراما والمسلسلات الكوميدية بأدوار ثانوية إلى جانب النجوم الكبار وآخرها مع عادل إمام في «فلانتينو» إلا أن موهبته الكوميدية الفطرية لمعت وحلقت بحرية أكثر بشخصية الزبال البسيط شوقي الحالم بالنجومية والسينما في مسلسل «2 في الصندوق»، وبينما هو يستعد لدور طبيب، لا يجده المخرج مناسباً لهذا الدور، ويختاره لدور زبال، وينال علقة ساخنة من محمد ممدوح، وتتواصل المواقف الطريفة معه ومع شقيقه زكي، والمفاجأة الكبرى حين يكتشف وشقيقه أنهما أبناء حاكم مهم، ويتعرضان لمحاولة اغتيال من قبل عمهما الطامع بالسلطة وهما انتقلا من القاع للقمة والثراء، وفي كل موقف من مواقف المسلسل يفجر حمدي الميرغني الضحكات والابتسامات بما يتعرض له حتى عندما يخلع الشعب والده ويعود معهما إلى القاع ويعمل برفقتهما في الزبالة.

حقق الميرغني بأدائه الطبيعي وخفة ظله والنص الخفيف الخيال نجاحاً شعبياً كبيراً يؤهله لنجومية أكبر في الكوميديا لو أحسن اختيار نصوصه وشركائه في المستقبل.

خالد أنور



خالد أنور

سبق وقدم الممثل الشاب خالد أنور أدواراً صغيرة في بدء انطلاقه بعالم الفن، لكن ولادته الحقيقية كوجه جديد موهوب وواعد تحققت مع الممثلة يسرا بمسلسلهما الناجح «خيانة عهد» حين أدى أمامها دور ابنها الوحيد هشام المحب للحياة الذي توقعه خالته فرح بالتآمر مع حبيبته المرأة المجربة شيرين«جمانة مراد» بفخ إدمان المخدرات، وعندما تعالجه والدته في المصح، تحاول خالته فرح إيقاعه مرة ثانية لكنه يكشف أمرها ويقرر فضحها أمام والدته فيتشاجران وتتسبب بموته في بيت صديقته، وكان هو الشخصية المحورية المؤثرة التي تدور الأحداث والشخصيات حولها، فلقد كان هدف خاله وخالته للانتقام من والدته، ثم أصبح موته سبب انتقام والدته من شقيقيها.

أدى خالد أنور الشاب الصغير الموهوب بأسلوب الكبار بصدق وواقعية وإحساس مراحل تطور هشام من شاب عادي إلى مدمن ثم رجل يقرر كسب ثقة والدته بالامتناع عن المخدرات والعودة لحياته الطبيعية لكن خالته تباغته وتغدر به لتحمي نفسها من والدته، فحقق بأدائه الرائع لأجمل وأعمق ثلاثة مشاهد بالعمل: محاولته مقاومة عبد المنعم وانهياره لرفضه الذهاب للمصح، وارتطامه بالأرض من قبل خالته، وموته جثة هامدة في المشرحة، نقلة نوعية له كممثل واعد بأدوار أكثر أهمية مستقبلاً، وكان هدية «خيانة عهد» للدراما العربية.

تيام مصطفى قمر



تيام مصطفى قمر

أثبت الممثل الشاب تيام قمر«ابن المغني والممثل مصطفى قمر» موهبته الخلاقة، وقدرته على تقمص دور واقعي لشاب انطوائي مهمل من والديه، عبر دوره الفني الأول في المسلسل الاجتماعي «خيانة عهد» الذي حقق أعلى نسبة مشاهدة على مستوى العالم العربي بأدائه الرائع والطبيعي للطالب الجامعي علي، ابن شقيق يسرا، الذي ابتلاه اللّه بأب وأم خائنين، ومهملين لواجباتهما العائلية معه ومع شقيقته سارة، فنشأ معزولاً في عالمه الافتراضي بمواقع التواصل الاجتماعي لدرجة تعرضه للخديعة من شاب ادعى أنه فتاة ليرسل له صورته عارياً ثم يفتضح أمره أمام والده وعمته، ويكتشفان زواجه العرفي السري، وحين تقتل أمه، يرفض الاعتراف للشرطة بخيانة أمه ليخفف حكم الإعدام على والده، لأنه سترها وهي حية ولن يفضحها وهي ميتة ليبرىء والده الخائن، فحظي بثناء هائل على أدائه من قبل المشاهدين والنقاد.


محمد العدل


بيتر ميمي

حافظت إم بي سي على ريادتها وتطورت وأصبحت أضخم شبكة ومجموعة قنوات عربية



أفضل إخراج

«أم هارون»

منذ حلقته الأولى أثار مسلسل «أم هارون» الإعجاب والتقدير من قبل نقاد الدراما والمشاهدين بديكوراته وحسن إدارة المخرج محمد العدل لنجومه فأخرجوا أجمل ما لديهم من إبداع وأداء في تقمص شخصياته، فأبدع عبد المحسن النمر بدور الحاخام داوود البخيل الخبيث، وأدت حياة الفهد باقتدار دور اليهودية الخليجية التي أسلمت عند زواجها بمسلم وتخلص للأرض التي ولدت فيها وأبرزت إلهام علي شموليتها كممثلة بدور علياء الصعب نفسياً ومرورها بمراحل مختلفة، وباقي النجوم، فاحتل المسلسل الترند وأثار إعجاب ومتابعة المشاهدين بأحداثه رغم الهجوم المسبق عليه قبل عرضه، لمجرد تطرقه لحياة اليهود الاجتماعية في الخليج بأواخر الأربعينيات من القرن الماضي.

ومسلسل «أم هارون» جسد واقع اليهود في الدول العربية والخليجية وهم بحالة مد وجزر بين أصلهم اليهودي وحياتهم بين العرب والمسلمين، فهاجر الحاخام داوود إلى دولته الجديدة بعد اكتشاف جيرانه العرب قبح وجهه الحقيقي وخبثه وشره وابنته، بينما فضلت أم هارون «حياة الفهد» البقاء في الدولة التي ولدت بها الخليجية إلى جانب ابنها العربي المسلم، خاصةً وأنها يهودية مسلمة طيبة وصادقة بمحبتها وودها لجيرانها العرب.

استحق محمد العدل الفوز بلقب أفضل إخراج عن مسلسل «أم هارون» في استفتاء سيدتي الدرامي لرمضان 2020.

«الاختيار»

لا يكون النص الجميل القوي وحده سر نجاح أي عمل درامي دائماً، بحال كان الإخراج ضعيفاً وهزيلاً ضحلاً، بل إن ضحالة الإخراج وضعفه تقتل جمال النص وتشوه عمقه وملامحه الدرامية أو التاريخية.

ونجح الكاتب باهر دويدار والمخرج بيتر ميمي والممثل أمير كرارة قبل سنوات في تكوين ثلاثية ناجحة بينهم عبر أجزاء مسلسل «كلبش» الثلاثة حول بطولات ضابط البوليس سليم الأنصاري في أعوام 2017-2018-2019، واصلوا تعاونهم المميز هذه المرة برمضان 2020 بالمسلسل التاريخي المعاصر «الاختيار» المستوحى من واقع بطولات الجيش المصري، وحدة الصاعقة المرابطة بحدود سيناء التي تحارب يومياً جحافل الإرهابيين، فأدار المخرج الشاب بيتر ميمي نص ونجوم «الاختيار» بذكاء وحس وطني عميق ليجسد بطولة الشهيد الشجاع أحمد منسي وزملائه في حياتهم وفي واقعة وملحمة «ألبرث» الشهيرة التي تسببت وقائعها باستشهاد ضابط وعقيد الصاعقة أحمد منسي عام 2017، والذي جسده بوطنية خالصة وأداء عسكري واقعي ومثالي الممثل الشهير أمير كرارة، فأخرج كل أحداث المسلسل التاريخي درامياً بأسلوب مشوق تكتيكي، وختم المسلسل بحلقة أخيرة وثائقية، صور فيها شهادات زملاء الشهيد أحمد منسي من ضباط وجنود وأرملته التي أشادت بشجاعة زوجها الراحل، وأنه منذ التحق بوحدته في شمال سيناء كان يتوقع أو يتمنى بداخله أن يموت شهيداً من أجل الوطن، ليحيا في قلوب 100 مليون مصري من أبناء بلده.

أفضل قناة فضائية

mbc

بعدما كانت أول قناة فضائية عربية رائدة فضائياً في عام 1991 بكوكبة من البرامج التي جذبت المشاهدين، حافظت إم بي سي على ريادتها وتطورت وأصبحت أضخم شبكة ومجموعة قنوات عربية وأجنبية سينمائية ودرامية، وامتد تأثيرها الإعلامي العربي أكثر في السنوات الأخيرة بإطلاقها نسخاً عربية منها في مصر والمغرب والعراق، لتصبح عملاق الإعلام الفضائي الأول في الوطن العربي بذكائها الإعلامي وتطورها التقني والتلفزيوني وسخائها الإنتاجي ما جعلها قطب الإعلام الأول الصعب على غيرها من القنوات العربية مواكبتها أو منافستها منذ التسعينيات لليوم.

أفضل فكرة وتأليف

«أم هارون»

استطاع المؤلفان محمد وعلي عبد الحليم شمس تقديم أفضل فكرة جديدة ونص جديد لم يفكر بهما أي كاتب قبلهما، والسبب، أن الفكرة قد لا تكون مقبولة من قبل المعنيين بالدراما الخليجية، لكن تحلي الكاتبين بالجرأة قادهما إلى كتابة نص حول حياة اليهود في أواخر الأربعينيات في الخليج، فأبرزا بواقعية اليهود الباحثين عن دولة تنقذهم من الشتات حتى ولو كانت على أنقاض شعب آخر ويتنكرون للدول الخليجية التي ولدوا فيها فيهجروها إلى دولتهم الجديدة، ويهود آخرون مخلصون للأرض التي ولدوا وعاشوا فيها مثل أم هارون التي رفضت الهجرة مع عائلتها لتبقى ببلدها العربي بعد أن أسلمت وعرفت السعادة والأمان.

فاستحق المؤلفان محمد وعلي عبد الحليم شمس الفوز عن جدارة بلقب أفضل فكرة وتأليف خليجي عن مسلسل «أم هارون» في استفتاء سيدتي الدرامي لرمضان 2020.

«النهاية»

أراد الكاتب عمرو سمير عاطف السير على نهج كتاب أفلام وروايات الخيال العلمي في الغرب حين تنبأوا بالكثير من الأشياء من بينها نهاية الحروب وجولات حول العالم بالمنطاد ثم بالطائرات وزيارة رواد الفضاء القمر، وتحققت فعلاً بعد مرور فترة زمنية طويلة، فكتب نصاً توقع فيه نهاية العالم وزوال إسرائيل وتحرير القدس على يد الدول العربية عام 2120 بحرب سميت «حرب تحرير القدس» بعد توحدها.

وتدور أحداث المسلسل في مدينة القدس الفلسطينية حول مهندس الطاقة زين الذي يحاول تنفيذ أبحاثه وتوليد الكهرباء من الشمس وجعلها بديلاً أفضل لمكعبات الطاقة التي تتحكم بها القيادة، والذي يستنسخ عنه رجل آلي شرير يريد القضاء على البشر الذين بقوا على الأرض، وتتوالى الأحداث لكن بإيقاع بطيء نوعاً ما تمهيداً للجزء الثاني المقرر عرضه برمضان 2021.





عمرو سمير عاطف

جنة هلي

دلال

استحق يوسف شريف الفوز بلقب أفضل فكرة عن مسلسل «النهاية»، كما استحق الكاتب عمرو سمير عاطف الفوز بلقب أفضل تأليف عن مسلسل «النهاية» أيضاً في استفتاء «سيدتي» الدرامي لرمضان 2020.



مصطفى حجاج

أفضل سيناريو

«جنة هلي»

لا تتميز كل النصوص والسيناريوهات بالعمق والدفء العائلي الحقيقي المطعّم بالواقعية، لكن مسلسل «جنة هلي» الخليجي لفت الأنظار وشد أفراد العائلة إليه بأحداثه التي فيها الكثير من صور الواقع، وأبرز جنة الأهل وأنهم البداية ومعهم يبدأ المستقبل بلا نهاية، ووحدهم البر الآمن والملاذ الحقيقي لا أحد غيرهم.
استحقت الكاتبة نوف المضف الفوز بلقب أفضل سيناريو خليجي عن مسلسل «جنة هلي» في استفتاء «سيدتي» الدرامي لرمضان 2020.

علي آل سلوم

«ب100 وش»

تميز مسلسل «ب100 وش» بسيناريو محكم درامياً بأحداثه وأبعاد شخصياته، وتميز السيناريو الدرامي بأنه كتب وصيغ بقالب محلي بكوميديا نابعة من القلب والواقع. ويدور السيناريو المميز حول شلة محتالين أذكياء وموهوبين بالتمثيل على ضحاياهم والتنكر ببراعة شريكة لهم تجيد صنع ماكياج وأقنعة مميزة تخفي حقيقتهم، مما يسهل لهم عملياتهم التي تتم بذكاء وخفة ظل دون إلحاق أذى جسدي بضحاياهم.

استمتع المشاهدون بأداء جميع أبطاله وعلى رأسهم نيللي كريم وآسر ياسين لإتقانهما دوريهما كما كتب بالسيناريو، وأطلا بخفة ظل خالية من الابتذال والاستخفاف بفضل تكامل السيناريو مع احترافية الإخراج. فاستحق الكاتبان عمرو الدالي وأحمد وائل بجدارة الفوز بلقب أفضل سيناريو عن مسلسل «ب100 وش» في استفتاء «سيدتي» الدرامي لرمضان 2020.

أفضل إنشاد ديني

«دروب»

يعبر الإنشاد الديني في نهاية برنامج «دروب» الإماراتي تأليف وألحان وأداء علي آل سلوم عن مشاعر المحبة والصداقة بين شعوب العالم، وأنهم رغم اختلاف أديانهم وثقافاتهم ليسوا أعداء هنا وهناك، بل أصدقاء وإخوة وأبناء أب واحد وأم واحدة مهما تفرقهم الدروب والأوطان والمسافات. استحق علي آل سلوم الفوز بلقب أفضل إنشاد ديني عن تأليفه وتلحينه وأدائه إنشاد مقدمة نهاية برنامجه «دروب» في استفتاء سيدتي الدرامي لرمضان 2020.

أفضل مقدمة غنائية

«جنة هلي»

دخلت الفنانة الكويتية الشابة الواعدة دلال قلوب المشاهدين بأدائها وإحساسها العميق لمقدمة المسلسل الخليجي «جنة هلي» الغنائية، تأليف وكلمات عبد اللطيف البناي، وألحان أنور عبد الله، وغناء الفنانة دلال، والتي عبرت بصدق وإحساس مؤثر عن قيمة العائلة في حياة البشر، وأن بيتهم هو جنة أهلهم، وأن لا أحد يمكن أن يتحملهم غير الأهل بحب وطيبة نادرة الوجود، وأنهم الظل والسند من البداية للنهاية، وأعلت دلال بدفء إحساسها وطبقات صوتها الغنية بالمشاعر وبمساعدة الموسيقى المميزة بإيقاعاتها، قيمة الأهل والعائلة في الروح والقلب، ولمس أداء الفنانة دلال القلوب، واخترقت المقدمة الغنائية بقيمتها الإنسانية المشاعر، وعرفنا قيمة جنة الأهل في حياتنا، وأهمية صون عشرتهم، وضرورة الحفاظ على محبتهم وقدرهم.

«خيانة عهد»

بكلمات وعنوان «حاسب يا طيب من الزمن والناس فيه بشر بتخون بالضحكة والإحساس»، يعصر الشاعر مدحت العدل بكلماته، والملحن عمرو مصطفى بموسيقاه، والمغني الشعبي الشهير مصطفى حجاج بإحساسه العميق إلى جانب الموسيقى المواكبة لصوته بذكاء فني هارموني قلوب المشاهدين بمقدمة مسلسل «خيانة عهد» الغنائية. ولخص الفنان مصطفى حجاج بأدائه الغنائي العذب قصة خيانة الإخوة والدم، ومهد لأحداث العمل الدرامي ببراعة غنائية متقنة، وكشفت المقدمة الغنائية بذكاء أدائي مميز الحكاية الدرامية، وأغنى خيال المستمع بصورة موسيقية مسبقة، وجعلنا نتوقع قبل مشاهدة الحلقة الأولى أن خونة المسلسل وخونة بطلته عهد التي تؤديها «يسرا»، هم أعز الحبايب والأقارب.



فرقة المدفعجية

الميراث



يوسف الشريف



رمضان يجمعنا

«ب100 وش»

مقدمة مسلسل «ب100 وش»، من كلمات إسلام محمد الشهير فنياً باسم شيندي وإسلام محمد شوقي الشهير فنياً باسم كينكا، وألحان محمد صابر الشهير فنياً باسم ديزل، وغناء فرقة المدفعجية ونيللي كريم وآسر ياسين، وهي أول تجربة ناجحة لهما بالغناء باللون الشعبي الذي أطلق عليه مؤخراً اسم أغاني المهرجانات الشعبية الراقصة المحبوبة. وحققت فرقة «المدفعجية» الشعبية شهرتها الحقيقية مع الممثل المصري محمد رمضان بتقديم وتلحين أغانيه الأولى الشهيرة «نمبر1» و«المافيا» والأغنية الإعلانية «أقوى كارت» وغيرها من الأعمال.

حصدت مقدمة «ب100 وش» الغنائية لفرقة «المدفعجية» الشعبية أعلى نسبة استماع تجاوزت الملايين في مواقع التواصل الاجتماعي والمواقع الفنية والدرامية والغنائية بما فيها موقع الفيديوهات العالمي «يوتيوب» حيث حققت الكثير من ملايين الاستماع متفرقة ويبلغ مجموعها أكثر من 20 مليون استماع.

وسر نجاح مقدمة مسلسل «ب100 وش» التي حملت اسم «مليونير مليونير-بكره حبقى مليونير»، هو حمل كلماتها وطريقة أداء فرقة «المدفعجية» ونيللي كريم وآسر ياسين لها، قدراً كبيراً من البهجة والإيقاعات الراقصة وتعبير كلماتها لأحلام الشباب في اليقظة والمنام بالثراء السريع والوصول للملايين والمليارات بالشطارة والفهلوة.



أفضل ديكور
«الميراث»

استحوذت تصاميم الديكورات الفخمة المنوعة في أول مسلسل سوبر أوبرا سعودي حمل عنوان «الميراث» إعجاب واهتمام ملايين المشاهدين العرب، وساهم جمال ورقي الديكورات في منزل صاحب الميراث الملياردير عبد المحسن البهيتاني وزوجته جويرية وأبنائه(راشد الشمراني) التي اختيرت ونفذت بعناية من قبل مهندس الديكور عادل عوني وفريقه بنجاح المسلسل الدرامي الذي يجسد بأحداثه صراع الأثرياء على الميراث والسلطة والمال، ولا يهم ما نوع الوسائل أو المؤامرات، فالغاية تبرر الوسيلة. كما صممت ديكورات مسلسل «الميراث» لكل منازل ومكاتب الشخصيات الرئيسة في العمل مطابقة تماماً للطبقة الاجتماعية والمالية لأصحابها في العمل، كما تميز العمل بتضمنه أجمل الديكورات الحديثة والأثاث المعاصر الرائع الذوق والباهظ الكلفة، وتميز بالطابع الأوروبي المعاصر لاسيما في غرف النوم والصالونات والحدائق الساحرة والأبواب، فاستمتع المشاهدون بجمالها، كما استمتعوا بأداء نجوم «الميراث».

وربما سر غلبة الطابع الأوروبي الغربي في التصاميم والأبواب والأثاث، وأطقم الصالونات المذهبة الكلاسيكية سببه مشاركة مخرجين أجانب هما كريستين ميليك واندرا بوز، مخرجين عرب مهمة إخراج المسلسل المكون من 250 حلقة، والذي استمر العاملون والنجوم بتصويره في زمن الكورونا كل يوم بأسلوب المسلسلات التركية والأميركية، كل حلقة بحلقة خلال العرض الجماهيري. فالفلل والديكورات الفائقة الجمال والفخامة رمز وعنوان الثراء في الدراما عموماً، كانت رمز سخاء الإنتاج في «الميراث «خصوصاً.

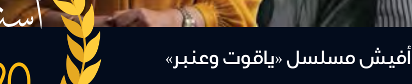
«النهاية»

خطفت ديكورات أول مسلسل خيال علمي مصري – عربي «النهاية» للمخرج ياسر سامي وبطله غير التقليدي باختياراته الدرامية يوسف الشريف الأضواء من نجومه الذين أبدعوا بفضل ديكورات مستقبلية مميزة ومبهرة ومثيرة للإعجاب، صممها رامي دراج، ونفذها مع فريقه المكون من 100 حرفي وفني، وبرز جمال الديكور باندماجه مع الإضاءة والجرافيك فتألق وبهر الأبصار واستحوذ على اهتمام كل إنسان يعشق الديكور والجمال لزمن قد لا يعيش حتى يراه بعد 100 عام، حيث تدور أحداثه في حقبة 2120 ميلادية بالقدس التي حررتها الدول العربية، لكن تديرها قيادة وشركة غاشمة باسم «إينرجي كو» تتحكم بالبشر والتقنيات والطاقة بجبروت هائل، ويتمتع أعضاء مجلسها وحدهم بالتكنولوجيا والمنازل الذكية والحياة المتطورة.

أفضل شعار رمضاني
رمضان يجمعنا

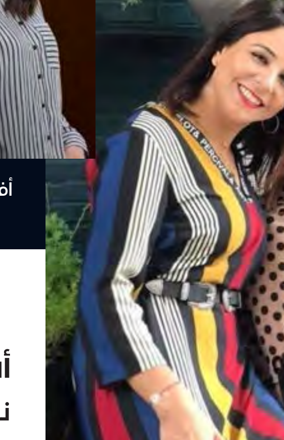
رمضان يجمعنا، خير شعار عميق يعبر عن قدرة شهر رمضان الفضيل على جمع أفراد العائلة على طاولة السحور والإفطار، وخير شعار ترفعه قنوات إم بي سي العربية في الشهر الفضيل حيث تجتمع العائلة معاً برمضان لمتابعة برامجها الدينية والتاريخية والدرامية بمحبة ومتعة فائقتين.





أفيش مسلسل «ياقوت وعنبر»

أفيش مسلسل «سلمات أبو البنات»

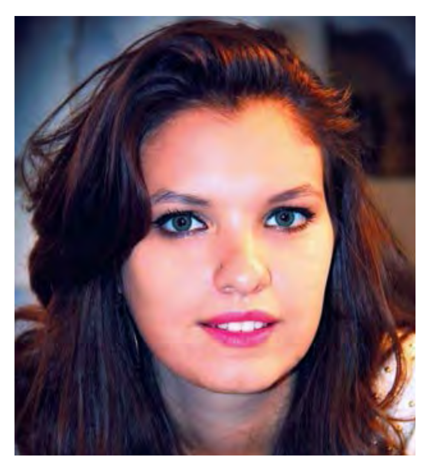


سامية أقريو ونورا الصقلي كاتبتا سيناريو «ياقوت وعنبر»

أفضل ممثلة جماهيرية

نورا الصقلي

نورا الصقلي بطلة مسلسل «ياقوت وعنبر»، أفضل ممثلة جماهيرية، كما حصد المسلسل لقب أفضل مسلسل مغربي في رمضان 2020. أدت الصقلي دور عنبر بطلة المسلسل الزوجة القوية الحريصة على زوجها، الذي كان يدعو عند كل ولادة بأن يرزق بولد، وفي المرة السابعة قررت عنبر أن تستبدل المولودة بمولود ذكر على أن تدفع مقابلاً مادياً شهرياً لأسرته التي ستتبنى الصبية التي أطلقت عليها والدتها اسم ياقوت، وتمضي الأيام ويعيش الأب فرحة الولد الوحيد وسط ست بنات، بينما تعيش البنت في وسط فقير وتكافح من أجل مساعدة والدتها الأرملة التي تعمل عاملة نظافة. تستمر عنبر في متابعة أحوال ابنتها عن بعد بمعية خادمتها «حبيقة» التي تقتسم معها هذا السر. ويفتضح أمر عنبر حين ترمي الصدف بلقاء بين ياقوت والغالي اللذين يرتبطان بعلاقة حب ويفكران بالزواج، خاصة وأن الغالي المدلل يجد ضالته في أخلاق الياقوت الفتاة الجميلة والمكافحة والشجاعة رغم ظروفها الصعبة. هنا، تتصاعد عقدة المسلسل وتظهر قصص بموازاة القصة الرئيسية منها زواج الأب مولاي أحمد في السر وعدد من مشاكل البنات التي تتخبط فيها عنبر محاولة أن تدبر خطأها وسط دهشة الجميع قبل أن تتصالح الأسرة ويعترف كل بخطأه وتعود المياه لمجاريها تدريجياً بعد صدمة الغالي، حيث ستصبح الياقوت وريثة العائلة بعد وصية الجد الذي توفي ليعوضها عن الحرمان الذي عاشته. نجح المسلسل في مقاربة موضوع اجتماعي كان يشكل ضغطاً كبيراً على المرأة والأسرة واختار المخرج وجوهاً متمكنة من الأداء خلقت حميمية خاصة مع المشاهدين. الأحداث مشوقة تدور في واقع مغربي جديد، انتصر إن صح التعبير لدور المرأة في المجتمع وقدمها بشكل واقعي ينسجم مع القيم والمتغيرات الجديدة في مجتمعاتنا بعد أن كانت تابوهاً في عدد من الأعمال الدرامية السابقة في المغرب. كما قدم المسلسل ديكوراً مغربياً أصيلاً يحتفي بنمط العيش التقليدي دون إغفال جانب الحداثة. ساهمت نورا الصقلي في كتابة سيناريو مسلسل «ياقوت وعنبر» بمعية زميلتها الممثلة سامية اقريو وجواد لحلو، وتألقت في دور الياقوت المرأة الثرية والقوية والزوجة أم البنات التي استبدلت مولودتها البنت بمولود ذكر من أجل الحفاظ على زوجها وأسرتها رغم أن القرار لم يكن سهلاً وتداعياته كانت أصعب.



فاطمة الزهراء قنبوع

أفضل ممثلة درامية

فاطمة الزهراء قنبوع

فاطمة الزهراء قنبوع الفائزة بلقب أفضل ممثلة درامية عن دور ياقوت في مسلسل «ياقوت وعنبر»، ممثلة واعدة استطاعت جذب الأنظار إليها في فترة وجيزة بفضل تقمصها للأدوار بإخلاص، وهذا ما حصل في دور «ياقوت» البنت التي استبدلتها والدتها عنبر بولد الغالي وعاشت بعيدة عنها وسط عائلة فقيرة، حيث تمكنت فاطمة الزهراء من إقناع متتبعيها بصدق أدائها وتحول انفعالاتها وعواطفها من خلال أحداث المسلسل، وانخراطها التام في الدور الذي أدته بتلقائية وتمكن، وهي أيضاً خريجة معهد التنشيط المسرحي بالرباط ولها حضور هام في عدد من المسلسلات والأفلام المغربية.



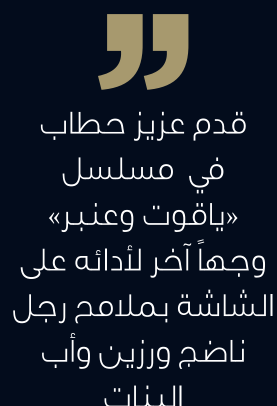
محمد خيي

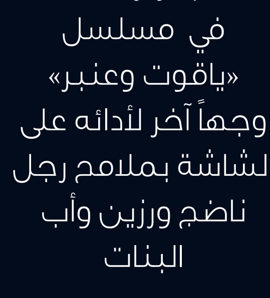
أفضل ممثل جماهيري

محمد خيي

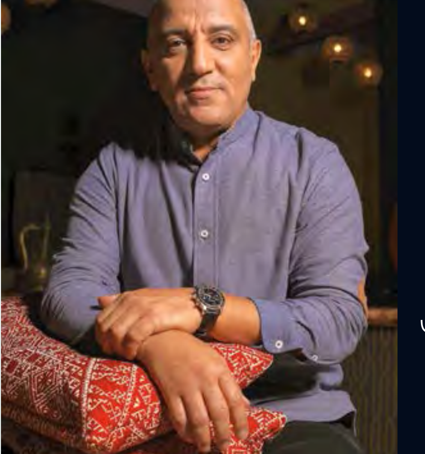
يعدّ من أبرز الممثلين المغاربة ويتميز بحضور لافت في الدراما المغربية، له أعمال كثيرة ويصفه البعض بـ ميسي الأعمال الرمضانية خلال هذا العام، شارك في بطولة 3 مسلسلات لاقت متابعة جيدة أولها «سلمات أبو البنات» على قناة mbc5 ومسلسل «مرجانة» ومسلسل «قضية العمر»، كما عرض له فيلم تلفزيوني بعنوان «تكريم» على القناة المغربية الأولى. شدّ المشاهد في دور «سلمات أبو البنات». وهي شخصية مركبة تجمع بين الحب والسلطة الأبوية، حيث يحوله حرصه الكبير على بناته إلى رجل مفعم بالقيم يذكرنا بأصالة الآباء وغيرتهم على أسرتهم، كما يتحول إلى كائن هش حينما تتعرض إحدى بناته لمكروه ما، خائف وحائر وهش لا يطلب شيئاً سوى أن يرى بناته بخير وأمان. أما دوره في مسلسل «قضية العمر» فقد جاء مختلفاً غيّر فيه ملامح «أبو البنات» إلى دور سجين مريض يعيش الوحدة والألم وراء القضبان، وفي نفس الوقت عرض له مسلسل «مرجانة» في دور الرجل التقليدي الصارم الذي يرفض زواج ابنه من ابنة خادمه.







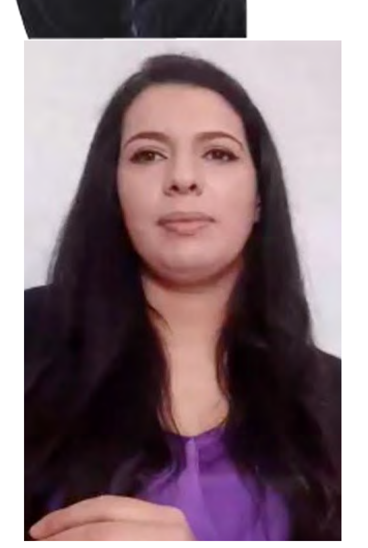
عزيز حطاب



حسن الفذ



سعد موفق



مونية لمكيمل

أفضل ممثل درامي
عزيز حطاب

الفائز أيضاً بلقب أفضل ممثل درامي عن دور الأب التاجر مولاي حمد في مسلسل «ياقوت وعنبر»، ممثل حاضر في دراما رمضان كل عام سواء في المسلسلات الدرامية والأفلام والسيتكومات الكوميدية، قدم عزيز حطاب في مسلسل «ياقوت وعنبر» وجهاً آخر لأدائه على الشاشة بملامح رجل ناضج ورزين وأب البنات، حيث تعرّف المشاهد على أسلوب مختلف في شخصية التاجر الناجح والأب العطوف.

أفضل ممثل كوميدي
حسن الفذ

حسن الفذ الفائز بلقب أفضل ممثل كوميدي عن دوره في سلسلة «طوندونس» غني عن التعريف ما فتىء يبرهن كل رمضان وفي كل عمل جديد عن مواهبه المميزة، وعلو كعبه في استهداف مواضيع الساعة المواكبة لاهتمامات الشباب، نجح في تقديم باروديا ناجحة عبارة عن مجموعة من المشاهد المنوعة الساخرة من عمق المجتمع المغربي لواقع الترند في المغرب خلال رمضان 2020، وهوس الشباب بمظاهر اجتماعية تافهة وغريبة في ظل التأثير الواضح لوسائل التواصل الاجتماعي على الحياة اليومية التي تخلق نجوماً من ورق وتنتج الوهم والوهن. هو الشهير بشخصية الرجل المغربي البدوي «كبور» التي لاقت نجاحاً منقطع النظير. وهي الشخصية التي يتداولها باستمرار رواد مواقع التواصل الاجتماعي لتمرير انتقاداتهم وسخريتهم من عدد من المواقف والأحداث اليومية التي تحدث في المغرب، كما أصبحت علامة بارزة ناجحة لعدد من إعلانات شركات الاتصالات بالمغرب.



أفضل وجه جديد
سعد موفق

سعد موفق أفضل وجه جديد استطاع أن يؤدي في مسلسل «ياقوت وعنبر» شخصية شاب متمرد مدمن بسلاسة ومصداقية وجسّد شخصية الشاب المدمن المتمرد بإتقان، في أول ظهور له على شاشة التلفزيون، ما جعل كل المتتبعين يشيدون بأدائه ويتبادلون لقطات من دوره في فيديوهات على الانستغرام. وهو من خريجي المعهد العالي للفن المسرحي والتنشيط الثقافي بالرباط.

أفضل ممثلة كوميدية
مونية لمكيمل

مونية لمكيمل استحقت لقب أفضل ممثلة كوميدية وشكلت بتقمصها لمختلف الشخصيات في «طوندونس» مع حسن الفذ ثنائياً جميلاً. أداؤها الفني يليق بممثلة طموحة وموهوبة، إذ استطاعت أن تتلون مع كل الشخصيات المختلفة التي قدمتها كرفيقة لحسن الفذ وانصهرت فيها بشكل مهني لفت إليها المتتبعين والنقاد الذين رأوا فيها ميلاد ممثلة مغربية. هي خريجة التسيير والإدارة والإعلاميات اختارت المسرح الذي كانت تعشقه منذ سنوات شبابها الأولى، ولها أدوار مميزة في المسرح وبعض المسلسلات، لكن مع «طوندونس» وقّعت شهادة ميلادها كممثلة من الطراز الأول.

أفضل إخراج
ياسين فنان

المخرج ياسين فنان حصد لقب الإخراج لتميز مسلسله «السر المدفون» إخراجياً، وهو من المخرجين الشباب ذوي البصمة الخاصة، أخرج عدداً هاماً من الأعمال التلفزيونية والسينمائية المميزة، والسر يتناول جريمة قتل ظلت غامضة لمدة عشر سنوات، وبعد عودة صديق الضحية من المهجر يعاد فتح التحقيق بالقضية بسبب الشكوك التي ظلت تراود والد الضحية، وهنا تتطور أحداث المسلسل بتشويق خاص إلى غاية الحلقة 30 حيث تظهر الحقيقة، ويكشف عن القاتل الحقيقي.



أفيش مسلسل «السر المدفون»


لطفي بوشناق مع ابنه مخرج مسلسل «نوبة» عبد الحميد بوشناق أثناء تسجيل المقدمة الغنائية للمسلسل


مسلسل «نوبة»


فتحي هداوي


هالة عياد


مشهد من مسلسل «أولاد مفيدة»

1. أفضل مسلسل جماهيري
2. أفضل فكرة وتأليف
3. أفضل ديكور
4. أفضل مقدمة غنائية

مسلسل «نوبة»

بعد النجاح الكبير الذي لاقاه الجزء الأول، يواصل الفائز عن فئة أفضل فكرة وتأليف المخرج عبد الحميد بوشناق في الجزء الثاني من مسلسل «نوبة» الغوص في أعماق عالم المزود (أحد أشهر الفنون الشعبية في تونس) في التسعينيات.

يقدم بوشناق في هذا الجزء عالم «المزود» من وجهة نظر مختلفة من خلال حكايا شخصيات عاشت تلك الفترة اختلفت تجاربها ومساراتها ورؤيتها للحياة، جمعتها المدينة العتيقة حيث تدور أغلب أحداث المسلسل الذي فاز عن فئات أفضل مسلسل جماهيري وأفضل فكرة وتأليف وأفضل ديكور وأفضل مقدمة غنائية.

كذلك حافظ مسلسل «نوبة» في جزئه الثاني على نفس المقدمة الغنائيّة للجزء الأوّل وهي من تلحين وغناء الفنان لطفي بوشناق والد عبد الحميد بوشناق مخرج المسلسل. وصارت الأغنية التي تترجم روح العمل، إذ أنها تنتمي إلى فن «المزود» كما باتت واحدة من أكثر الأغاني التي يردّدها ويطلبها الجمهور، وهذه ليست المرة الأولى التي يغنّي فيها بوشناق هذا النمط الموسيقي حيث سبق له أن شارك في العرض الفرجوي «نوبة» الذي احتضنه مهرجان قرطاج في فترة التسعينيات تكريماً لفن «المزود».

أفضل ممثل جماهيري

فتحي هداوي

قدم فتحي الهداوي بدور «رضا» في مسلسل «نوبة» شخصية مختلفة عن باقي الأدوار التي قدمها طيلة مسيرته الفنية الطويلة واستطاع من خلالها شد انتباه المتفرج وجره للتفاعل معه بالتعاطف أحياناً وبالاحتقار أحياناً أخرى. جازف الهداوي بتقمص شخصية قادمة من عالم الملاهي الليلية بما تحمله من صورة نمطية في المخيلة الشعبية، ومن خلال هذا الدور قدم شخصية مختلفة عن السائد، ثائرة على القيم التقليدية تخفي وراء عشقها الظاهر للحياة آلامها وأوجاعها وخيباتها.

أفضل ممثلة جماهيرية

هالة عياد

تواصل هالة عياد من خلال الجزء الثاني من مسلسل «نوبة» تقديم شخصية وسيلة، السيدة التي تربت في عالم «المزود» وعشقته حتى صار جزءاً منها، ورغم أنها تعيش في مجتمع يحتقر المرأة التي تمتهن الفن والرقص خاصة استطاعت تحدي واقعها وتحويل شخصية المرأة المستضعفة التي تجبر على التخلي عن ابنها غير الشرعي خوفاً من الأقاويل إلى امرأة قوية قادرة على المواجهة معتدة بنفسها وبتجربتها بكل أخطائها ونجاحاتها.

1. أفضل مسلسل درامي
2. أفضل إخراج
3. أفضل سيناريو

«أولاد مفيدة»

رغم أن هذا العمل بلغ جزءه الخامس، إلا أنه حافظ على نجاحه وواصل تصدر نسب المشاهدة بفضل ما حمله من أحداث درامية متشابكة ومشوقة قادرة على شد المشاهد. وفاز عن فئات أفضل مسلسل درامي وأفضل إخراج وأفضل سيناريو. تكونت بين العمل والجمهور التونسي إلفة من نوع خاص. فصارت شخصياته مألوفة لديه فانصهر معها إلى حد أنه صار يكره بعضها ويتعاطف مع البعض الآخر. في هذا الجزء الجديد منحت مخرجة العمل سوسن الجمني التي أوكلت لها مهمة إخراج الجزء الخامس وحدها نفساً جديداً للمسلسل الذي يواصل تتبع حياة عائلة تتكون من أم وأبنائها الثلاثة المنغمسين في عالم الانحراف والإجرام.

أفضل ممثل كوميدي

سفيان الداهش

شخصية بسيطة طريفة يقدمها الممثل سفيان الداهش في العمل الكوميدي «الحجر الصحي». حاول العمل أن ينقل يوميات عائلة تونسية متكونة من زوجين وابنهما وخاله (الدور الذي يلعبه سفيان الداهش) أثناء فترة الحجر الصحي من خلال مواقف كوميدية طريفة حاولت التخفيف عن المشاهد وطأة الضغط النفسي الذي عاشه جراء أزمة كورونا.

تونس


دليلة مفتاحي


سفيان الداهش

استطاعت دليلة مفتاحي أن تبرهن من خلال دورها في مسلسل «قلب الذيب» على أنها ممثلة من طينة فريدة


عزيز الجبالي


عزة سليماني

أفضل ممثل درامي
عزيز الجبالي

يقدم الممثل الشاب عزيز الجبالي الذي اكتشفه الجمهور في الجزء الأول من «نوبة» شخصية «وجدي» الشاب البسيط الصادق الوفي الظريف صاحب النكتة القادر على انتزاع الابتسامة من الآخرين حتى في أصعب المواقف رغم بساطتها وثقافتها المحدودة. تحمل شخصية «وجدي» الكثير من العمق في داخلها. فهو الأخ الذي يفعل المستحيل من أجل حماية شقيقته العاجزة، وهو كذلك الصديق الوفي الذي لا يتخلى عن صديقه في المحن، هو أيضاً الفقير الذي ظل وفياً لمبادئه والذي لم يمنعه فقره من أن يقع في حب مستحيل بكثير من البساطة والسلاسة. قدم عزيز الجبالي شخصية تبدو في ظاهرها غير معقدة لكن ذلك لم يمنعها من أن تترك أثراً كبيراً في المحيطين بها.

أفضل ممثلة درامية
دليلة مفتاحي

استطاعت الممثلة دليلة مفتاحي وهي التي تمتلك رصيداً ثرياً من الأعمال المسرحية والتلفزيونية والسينمائية الناجحة أن تبرهن مرة أخرى من خلال دورها في مسلسل «قلب الذيب» على أنها ممثلة من طينة فريدة.

تلعب دليلة مفتاحي في مسلسل «قلب الذيب» دور الأم «العكري» التي وقفت في وجه المستعمر وصارت رمزاً للمقاومة بعد أن منحتها فلذة كبدها.

ورغم كل الانتقادات التي وجهت للمسلسل، فقد حدث شبه إجماع لدى المشاهد والنقاد في تونس على أن دليلة المفتاحي التي استطاعت أسر القلوب بأداء فيه الكثير من الصدق، شكلت نقطة الضوء الوحيدة في العمل.

أفضل وجه جديد
عزة سليماني

تعرّف عليها الجمهور من خلال مسلسل «أولاد مفيدة». ورغم أنها قادمة من عالم الموضة والأزياء ولا تمتلك تجربة في عالم التمثيل، إلا أنها استطاعت إقناع المشاهد من خلال أدائها لدور الشابة «زينة» في المسلسل، دور قدمت من خلاله شخصية فتاة متمردة تنغمس في عالم الإجرام والانحراف فتمضي بها الحياة في سبل متشعبة لتكون نهايتها مأساوية.

النقاد المشاركون في نتائج استفتاء «سيدتي»
لمسلسلات وبرامج رمضان 2020

- المستشار الثقافي والسيناريست والشاعر **محمد عابس**
- الناقد الفني والكاتب **عبدالله القبيع**
- الناقد الفني **عبد الرحمن الناصر**
- الناقد الفني **رياض المسلم**
- الناقد الفني **طارق الشناوي**
- الناقد الفني **رامي المتولي**
- الناقد السينمائي والفني **رسمي محاسنة**
- الناقد الفني **محمد حجازي**
- الصحفي والناقد الفني **محسن عبد الرحمان**
- الناقد الفني **خالد لمنوري**

«ما ليش دعوة»!!



الكاتب الكويتي
مبارك الشعلان

ليس من عاداتي التدخل في الشؤون الداخلية للآخرين..
لأنني من أشد المؤيدين لسياسة عدم الانحياز،
ولأنني أيضاً من أنصار المدرسة « الماليشية»،
وهي مدرسة أسسها الراحل الساخر كامل الشناوي..
ويرفع منتسبوها «ما ليش دعوة».
فقد سأل العقاد يوماً في صالونه الأسبوعي الذي كان يعقده:
ما رأيك في المدرسة الماليشية؟
وهو مذهب، فلسفة منتسبيها، يقوم على الصراع بين الخير والشر.
وأن الحل يكمن في الانسحاب والزهد التام في الحياة واعتزال الناس لسلامة قلبك.
فقال مؤسس هذه المدرسة في مرحلة النهضة وزمن التنوير الساخر كامل الشناوي «ما ليش دعوة»!!
ومن يومها أصبح حزب ما ليش دعوة أكبر حزب غير معلن...
«ما ليش دعوة» ليست شعاراً وإنما فكر وممارسة،
فانظر حولك لترى أن من أصبحوا يحملون هذا الفكر
ضحكاً في ظاهره ولكنه – في واقع الأمر – ضحك كالبكاء..
فالذين يرفعون شعار «ما ليش دعوة» في واقع الأمر لديهم دعوة عميقة
ولكنهم انزووا وتسلحوا بفضيلة الصمت
لأنهم أدركوا الحقيقة المطلقة الكاملة
سواء كانوا سياسيين أو اقتصاديين أو أدباء أو مثقفين...
بينما الذين يعرفون نصف الحقيقة ما زالوا «ليهم دعوة» كاذبة
والذين يجهلون نصفها الآخر يدعون «المعرفة».
ونتساءل دائماً: لماذا تمتلئ حياتنا بالاستعراضيين الذين يدعون المعرفة
ويدعون أن «ليهم دعوة»
وعندما يعرفون الحقيقة وتكتمل عقولهم
ينزوون بعيداً ويقولون.. «ما ليش دعوة»!!

شعلانيات:

- الأصدقاء عائلة أنجبتها مواقف الأيام!
- جميل أن تُعطي من يسألك ما هُو في حاجة إليهِ،
ولكن أجمل من ذلك أن تعطي من لا يسألك وأنتَ تعرف حاجته!
- لا تسمح لنفس الأشياء بأن تُزعجك يومياً،
الحياة قصيرة جداً، تذكر أن كُل يوم هدية من اللّه.
- مشكلتنا يا صديقي.. كلما نضج العقل فضلنا الانعزال والوحدة!
- سيأتيك حلمك من حيث لا تدري، كدعوة قلتها ونسيتها،
فخبأها اللّه لك حتى يحين موعدها!



وزارة الصحّة السعوديّة اعتمدت العقار

«ديكساميثازون»

يخفّض الوفيات بـ«كوفيد_19» إلى 30%

الدكتور مجدي الطوخي.

اعتمدت «وزارة الصحّة السعوديّة» عقار «ديكساميثازون»، في إطار البروتوكول العلاجي لمرضى «كوفيد – 19»، وتحديدًا للمصابين المنوّمين في المستشفيات، وفي العنايات الحرجة، وذلك عقب صدور إشادة من «منظّمة الصحّة العالميّة» بالدواء. وصفت «منظّمة الصحّة» العقار بأنّه «العلاج الأوّل المُثبّت الذي يُقلّل الوفيّات في صفوف مرضى «كوفيد_19»، ممّن يتنفّسون بوساطة أنابيب الأُكسجين أو أجهزة التنفّس الصناعي». تشمل الدول التي أعلنت عن استخدامها للدواء: بريطانيا؛ فما هي التركيبة العلاجيّة للدواء؟ وما هي قدرته الشفائية؟

الرياض ـ محمود الديب

يوضح الاستشاري في الصحّة العامّة والأمراض المعدية في الرياض الدكتور مجدي حسن الطوخي أن «عقار «ديكساميثازون» صُنع للمرّة الأولى في سنة 1957، وأصبح متاحًا للاستخدام في بريطانيا في أوائل ستينيّات القرن الماضي. ونفدت فترة حقوق براءة الاختراع لهذا العقار منذ وقت طويل، ممّا يعني أنّ لشركات الأدوية اليوم الحقّ في تصنيعه في أرجاء العالم». ويضيف: «ينتمي «ديكساميثازون» إلى عائلة الستيرويدات، وهو عقار يخفّض حدّة الالتهابات عن طريق تقليل عمل الهرمونات المضادة للالتهابات التي يفرزها جسم الإنسان، وينقذ حياة المصابين في الحالات الحرجة، كما في حالات «كوفيد_19»، ولكن ليس في صفوف الحالات الخفيفة من الوباء والمتوسّطة منه».

العلاج بالأكسجين

يشرح د. الطوخي أن «الدواء يعمل عن طريق كبح جماح جهاز المناعة؛ فالإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ تتسبّب بالالتهابات، التي يحاول الجسم مكافحتها. ولكن، في بعض الأحيان، يُبالغ جهاز المناعة في ردّ فعله، فيُطلق ما يسمّى بالسيتوكينات، التي تُهاجم الجسم، وتتسبّب بمضاعفات خطيرة، تؤدي في بعض الأحيان إلى تجلّطات رئوية، وهو ما قد يفضي إلى الوفاة!». ويضيف د. الطوخي: «بدلًا من مهاجمة الفيروس، يهاجم جهاز المناعة خلايا الجسم، وبإمكان «ديكساميثازون» تنظيم هذه العمليّة، لو أنّ العقار لا ينفع إلا في حالات المرضى في المستشفيات الذين يخضعون للعلاج بالأكسجين عند درجة 95 أو مَن يحتاجون إلى استخدام أجهزة التنفس الصناعي _أي المرضى الذين يعانون من إصابات خطيرة. والعقار ليس فعّالًا للمرضى الذين يعانون من عوارض الوباء الخفيفة».

عقار زهيد الثمن

يقول د. الطوخي أن «الهيئة العامّة للغذاء والدواء» السعوديّة تبنّت الدواء، وأدخلته في بروتوكولات العلاج، لأسباب عدّة، فهو زهيد الثمن، وفعّال في خفض عدد الوفيّات إلى الثلث. ويُصنّف الدواء أنّه من «الستيرويدات القليلة التي لا تحجز كمّيات من الصوديوم في الجسم وتؤدي إلى التورّمات والانتفاخات وهشاشة العظام».

التهابات أخرى

يشدّد د. الطوخي أن عقار «ديكساميثازون» ليس فعّالًا في صفوف المصابين، الذين لا يحتاجون إلى تدخّل الجهاز التنفسي، كما لا ينصح باستخدامه من الحوامل والأطفال. وتصحبه بالطبع عقاقير أخرى في علاج «كوفيد_19». علمًا أنّ استخدام «ديكساميثازون» يُعالج جملة من الأمراض الأخرى غير «كوفيد_19»، تلك التي تتعلّق بالالتهابات والأورام في الجسم البشري، وذلك في الحالات التي يتجاوز جهاز المناعة فعاليته، كما في حالات الربو الشديد التي قد تتسبّب بالتهابات بمجرى التنفس والرئتين والتهابات المفاصل المؤلمة. وينفع «ديكساميثازون» في مُكافحة الأمراض الناجمة عن مشكلات المناعة الذاتيّة، مثل: التهاب المفاصل الروماتيزمي ومرض الذئبة الذي ينتج عن مهاجمة الجهاز المناعي لأنسجة الجسم.

دراسة إنجليزيّة

«ديكساميثازون»، هو عقار أثبتت فعاليّته في علاج المصابين بفيروس «كورونا» المستجدّ على مستوى العالم، فقد أشادت «منظّمة الصحّة العالميّة» بنتائج التجارب السريرية في إنجلترا، التجارب التي كشفت أن «ديكساميثازون» يمكن أن ينقذ حياة المصابين بوباء «كوفيد_19» من ذوي الحالات الحرجة، فإعطاء العقار للمرضى الخاضعين للتهوية الصناعيّة يخفّض نسبة الوفيات في صفوفهم بمعدّل الثلث تقريبًا، كما يخفّض نسبة الوفيات بين المرضى الذين لا يحتاجون إلا للأكسجين بمعدّل الخمس تقريبًا. ولم تُلحظ هذه النتائج إلا بين المرضى المصابين بحالات «كوفيد_19» الحرجة، وليس أولئك الذين يعانون من درجة خفيفة من الوباء. وكان مدير عام «منظّمة الصحّة» الدكتور تيدروس أدهانوم غيبريسوس قال إن «هذا العلاج هو الأوّل الذي يثبت قدرته على خفض معدّل الوفيات بين المصابين بـ«كوفيد_19»، الذين يحتاجون إلى دعم بالأكسجين أو بالتنفّس الصناعي».

تمّ التوصل إلى هذا العلاج في إثر قيام جامعة «أكسفورد» الإنجليزية بدراسة فعاليّة عقار «ديكساميثازون». قسّمت الدراسة عيّنة البحث، وفق الآتي: حصل 2100 من المصابين بـ«كوفيد_19» على جرعات بلغت 6 ميلليغرامات من «ديكساميثازون»، لعشرة أيّام. وقارن الباحثون بين الحال الصحية لمن تناولوا العقار، وأكثر من 4300 مصاب بـ«كوفيد_19» لم يتلقّوا أي نوع من العلاج. وخلصت الدراسة إلى قدرة العقار على إنقاذ حياة المرضى من ذوي الحالات الخطرة المصابين بـ«كوفيد_19».

قدرة «ديكساميثازون» على علاج الحالات الخطرة من «كورونا» المستجدّ أهّلته ليكون أول دواء تثبت فعاليته في علاج الوباء، على مستوى العالم. وتمتلك الحكومة البريطانيّة مخزونًا من عقار «ديكساميثازون» يكفي آلاف المرضى.

وأثبتت الدراسات والتجارب الإنجليزية أن عقار «ديكساميثازون» يعالج الحالات المستعصية لالتهابات الرئة. وقد أسهم العقار في تعافي 30 % من مرضى العناية المركّزة، و20% ممّن يحتاجون إلى الأكسجين، مع شفاء 2100 بريطاني من المصابين بفيروس «كورونا» المستجدّ بفضل هذا الدواء.




د. أحمد إسماعيل، أستاذ واستشاري أمراض النساء والتوليد، وخبير العقم العالمي في «كوينز كلينك» بلندن.

«سيدتي» تلتقي الدكتور أحمد إسماعيل
هل العلاقة الحميمة آمنة في ظلّ تفشّي فيروس «كورونا»؟ (2 من 3)

في الحوار الآتي نصّه، يواصل الدكتور أحمد إسماعيل الحديث عن التدابير الواجب مراعاتها، أثناء ممارسة العلاقة الحميمة، في ظل تفشّي وباء «كوفيد_19»، وعن سلامة الحمل في الظروف الاستثنائيّة الراهنة.

لندن ـ سميرة التميمي

متى تكون ممارسة العلاقة الحميمة آمنة؟

التدبير المفضّل الذي يمكن أن يلجأ إليه الأزواج في هذه الظروف، هو ممارسة العلاقة الحميمة بوتيرة أقلّ من ذي قبل، ممّا يسمح بقدر معقول من الحماية، مع محاولة تجربة أوضاع خاصّة أثناء العلاقة يكون فيها الاتصال المباشر بين الزوجين محدودًا، على ألا تقلّ المسافة بين وجهيهما عن متر. ويجب استخدام أقنعة الوجه الواقية (الكمامات)، خلال وقت الممارسة. وإذا كان بالإمكان، فإنّ العيش في غرفتين منفصلتين يمكن أن يقلّل من انتقال العدوى من أحدهما إلى الآخر، بخاصّة إذا كان أحد الشريكين أو كلاهما مضطرًا للعمل خارج المنزل، ممّا يزيد من احتمال إصابته بالفيروس. علمًا أنّ عوارض الإصابة قد لا تكون ظاهرة، مع بقاء إمكانية انتقال العدوى إلى الشريك الآخر. وفي هذا الإطار، أدعو الأزواج إلى أن يكونوا أكثر عقلانيّة، وأن يتجنّبوا ممارسة العلاقة الحميمة على قدر ما يستطيعون، وأن يأخذوا الأمر على محمل الجدّ لأن فيروس «كورونا» المستجدّ خطير، ويمكن أن يتسبّب بالموت!

ماذا عن ممارسة العلاقة الحميمة، مع شريك مصاب بـ«كوفيد_19»؟

يجب أن لا تكون هنالك أيّة علاقة من أي نوع مع الشريك المُصاب بالفيروس، سواء كانت العلاقة جنسيّة أو حتّى مجرّد الاقتراب منه. وهذه تدابير ضروريّة وحاسمة من أجل أن لا تنتقل العدوى إلى الشريك السليم. وعلى أي شخص مصاب بالفيروس أن يقوم بالحجر الذاتي، وأن يمتنع عن الاتصال بأي فرد من أفراد عائلته. وتنطبق الحال نفسها على الشريك الذي يعمل في المجال الطبّي (في وحدات العناية المركّزة مثلًا، أو في ردهات الطوارئ الخاصّة بالمصابين بالفيروس)، ممّا يجعله يتعرّض إلى الإصابة بفيروس «كورونا» المستجدّ. وعليه أن يتجنّب أيّة علاقة حميمة مع الشريك الآخر، لأنّه قد يكون مصابًا بالفيروس، ويمكن أن ينقل العدوى، بدون أن تظهر عليه العوارض أي يكون الفيروس في جسمه في مرحلة الحضانة فلا تظهر عليه أيّة عوارض، مع قدرته على نقل العدوى.

ما هي التدابير، لو كانت المرأة حاملًا خلال جائحة «كوفيد_19»؟

كما ذكرت في وسائل الإعلام، ومنها «بي بي سي» BBC، فإنّ على الأطباء المتخصّصين في الأمراض النسائيّة أن يواصلوا تقديم الرعاية الكاملة للنساء خلال تفشّي وباء «كوفيد_19»، إذ لا يمكن التوقّف عن ذلك في أي حال من الأحوال. وعلى الحوامل بدورهن، أن يتواصلن مع الأطباء المتخصّصين، لأنهن يتعرّضن إلى مخاطر كثيرة، فقد يواجهن والأجنّة مشكلات أثناء الحمل، ومنها: الإجهاض والولادة المبكرة وولادة طفل غير سليم والإصابات بأمراض الضغط والسكّري. ويمكن للطبيب المتخصّص أن يشخّص هذه المشكلات، وأن يعالجها في وقت مبكّر. وعلى الحوامل أن لا ينتظرن حتّى يتجاوز عمر حملهن 41 أسبوعًا، لأن الأجنّة يتعرّضون إلى الموت بشكل كبير إذا تجاوز الحمل الأسبوع 42، وهذه مسألة هامّة للغاية. لذا، على النساء الحوامل الاستمرار في تلقّي الرعاية الطبية التي تسبق الولادة، وتلك التي تليها.

هل ثمة تعليمات خاصّة بالمرأة الحامل، في ظلّ هذه الظروف؟

قد تتعرّض الحامل إلى الإصابة بـ«كوفيد_19»، مثل أي شخص آخر، لذا يجب عليها أن تلتزم بالإجراءات الوقائية لتجنّب الإصابة بالفيروس منذ الأسابيع الأولى للحمل، ومنها: الحفاظ على التباعد الاجتماعي أي المسافة التي لا تقل عن مترين بينها وبين أي فرد آخر، والغسل المتكرّر لليدين، والتعقيم بالمطهّرات، إضافة إلى تجنّب العلاقة الحميمة أثناء المرحلة المبكّرة من الحمل، منعًا للعدوى. وكلّ تهاون في هذه التدابير يمكن أن يعرّض الحامل والجنين إلى إمكانيّة الإصابة بالفيروس. وعليها أيضًا أن تتواصل مع الطبيب المتخصّص، بانتظام. وإذا كان عمر الحمل متقدّمًا، فهذا يعني انخفاض مناعة الجسم لديها. أمّا إذا تعرّضت للإصابة بالفيروس، فإنّ حالتها ستكون سيّئة بسبب ارتفاع إمكانيّة ظهور المضاعفات التي ترافق الإصابة. وفي شأن الجنين فلا يزال من غير المعروف إن كان الطفل سيصاب بالفيروس أيضًا؛ لذا على المرأة الحامل أن تبعد عن الآخرين في المراحل المتقدّمة من الحمل، فلا تتواصل إلّا مع الجهاز الطبي، وتمتنع عن العلاقة الحميمة كنوع من الحماية حتّى لا تعرّض نفسها إلى احتماليّة الإصابة لأن الشريك قد يكون حاملًا للفيروس، بدون ظهور العوارض عليه.

راسلونا على ايميل:
samira.altamimi@sayidaty.net
وابعثوا لنا كل ما يدور في أذهانكم من أسئلة تتعلق بالأمراض النسائية والتوليد والعقم وسيتولّى الدكتور أحمد إسماعيل الإجابة عنها.

أيُّ رجل من الرجال أنت؟

الكاتبة السعودية
أميمة عبد العزيز زاهد

قالت له: لقد تبدد التفاهم الذي كان يربطنا، ووصلنا إلى آخر مرحلة في السقوط وأشدها عمقاً، وهي سقوط الأدب والاحترام.. لم أكن أتوقع في يوم من الأيام أن أقف مثل هذا الموقف الذي تسمع فيه أذناي ما تنفران منه، بأي نِفس تريدني أن أقترب منك وقدماي تأبيان الوقوف أمامك، وعيناي لن تستجدياك، وصوتي لن يناديك؛ فطريقنا أضحى مختلفاً بعدما أصبحتْ الآلام تشكو وتهزأ من كثرة ضيافتنا لها، وبعد أن خلقتَ مني إنسانة مختلفة كانت تعيش بلغةٍ ومفاهيمَ خاصةٍ لا تفهمها أنت؟
أيمكن أن توجد عقلية بهذا الأسلوب السخيف؟ أتستخدم معي أسلوب التهديد لتنفيذ أوامرك؟.. مع الأسف لستُ أنا تلك المرأة التي تُهدِر كرامتها، ولستُ شاةً في يد راعيها يسوقها حيث شاء ويسرحها متى أراد، كما أنه ليست لديّ القدرة للعيش فوق أرض مهتزة، ولن أتمسك بأي كائن إذا لم يراعِ آدميتي ولم يحافظ على شعوري، بأية لغة على وجه الأرض أتحدث بها معك أخبرني؟ ما الذي يرضيك ويسعدك وأيهما أسلم لي، الصدق أم الكذب؟ فالكذب يعني لك الراحة بكلامي الزائف والتعب بالنسبة لي؛ لأنني لم أتعوده ولن أمارسه حتى لو تسبب في تعاستي.. أيهم أسلم لي: الصمت، أم الكلام، أم الضحك؟ فالصمت يعني لك الخضوع والاستسلام والسلبية، وإذا تكلمتُ أكون في نظرك مسترجلة ومتمردة وأنادي بمبدأ المساواة.. أما إذا ضحكتُ أكون مستهترة ولا مبالية.. إذاً لا يوجد أمامي سوى الصراخ، أو أن أردد خلفك ألحانك العذبة وبنفس أسلوبك، وكأنك رجل لا تعشق الراحة.. فأي رجل من الرجال أنت؟
فهل من الرجولة أن تكرر نفس الموقف الغبي مرة أخرى وللمرة الثانية؟ تتلفظ بقرار خطير تجهل مدى قسوته وللمرة الثانية والأخيرة تريد أن تصفعني وتضعني في موقف العدو من أمامي والبحر من ورائي، وأين المفر؟
وللمرة المليون أقول لك: أرجوك كفى استبداداً واستهتاراً وكفاك من فلتات اللسان التي لا تعرف إلى أين ستقودك.. اشعرْ لمرة واحدة أنك أمين وقادر على تحمل المسؤولية، وعلى حفظ الكلمة التي وضعها اللّه أمانة بين ضلوعك.
لقد كنتُ بحاجة لعقل كبير يدبرني.. وقلب عطوف يحتويني.. والمشكلة أن لديك عقلاً ولكنه عاطل عن التفكير، وقلباً خاوياً لا يستطيع إسعاد من حوله ولا حتى إسعاد نفسه، وكم أكره هذه النوعية من الرجال الذين لم تصقلهم تجاربهم ولم تعلمهم كيفية التعامل مع النساء.
وفي النهاية، ثق بأنك لم تتغلب على ذاتي؛ لأنني بعد فراقك ستخلق هذه التجربة مني شخصية أقوى، وإني لأفتخر بذلك سواء رضيتَ أم لم ترض.. فأنت تعلم أنني كنت أستطيع أن ألفظك من حياتي قبل أن تلفظني أنت، ولكنني وهبتُ لك هذا الشرف حتى تكتمل رجولتك، بعد أن اكتشفت أن حبك لم يكن سوى رغبة في امتلاكي واقتلاع جذوري.



تغذية المرأة في سنّ الأربعين

تمرّ النساء في مراحل حياتيّة عدّة؛ إحداها مرحلة انقطاع الطمث، المرحلة التي يبلغها بعض النساء بين السنة الأربعين من أعمارهن حتّى الخمسين منها. انقطاع الطمث، هو تغيّر طبيعي ينتج عن انخفاض تدريجي في مستوى هرمون الـ«إستروجين»، ما يؤدّي إلى توقّف دورات الحيض. للمواجهة، يُفيد اتباع نمط حياة صحّي.

بيروت - ماغي شمَّا

تشمل التغيّرات التي تطرأ على جسم المرأة في مرحلة انقطاع الطمث: الهبّات الساخنة والتعرّق الليلي وضعف التركيز والذاكرة واضطرابات النوم والصداع ومشكلات الجهاز البولي وجفاف المهبل وانخفاض الرغبة في العلاقة الزوجيّة، بالإضافة إلى تصلّب المفاصل والعضلات. كما يقود تدنّي نسبة الـ«إستروجين» إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، وإلى التسبّب بهشاشة العظام، ما يزيد من التعرّض للكسور. كما تؤثّر التغيّرات الطارئة على جسم المرأة سلبًا في نفسيّتها، فتشكو من القلق الدائم والاكتئاب.

نمط الحياة الصحّي

للتقليل من حدّة العوارض الجسديّة والنفسيّة المتصلة بانقطاع الطمث، تدعو اختصاصيّة التغذية صوفي أنور عوّاد كلّ امرأة، ابتداءً من سنّ الأربعين، إلى اتباع نمط حياة صحّي. علمًا أنّ بعض النساء قد يلاحظ زيادةً في الوزن جرّاء انقطاع الطمث. تشمل مقوّمات نمط الحياة الصحّي:

| الإقلاع عن التدخين، وذلك للتخفيف من خطر الإصابة بأمراض القلب والشرايين، والوقاية من ترقّق العظام، كما التقليص من حدّة الهبّات الساخنة والتعرّق الليلي والصداع.

| المُداومة على النشاط البدني، ما يُحافظ على وزن الجسم مقبولًا، ويُخفّف الاضطرابات خلال النوم. من جهةٍ ثانية، تعزّز الرياضة البدنيّة الصحّة النفسيّة، فتُحسّن المزاج وتخفّف عوارض القلق والاكتئاب، بالإضافة إلى دورها الصحّي في تقوية العظام والحفاظ على عضلات الجسم مشدودةً. في شأن نوع الرياضة البدنيّة، فإنّ الاختصاصيّة عوّاد تنصح كلّ امرأة في عمر الأربعين بممارسة التمرينات الهوائيّة (الأيروبيك والقفز على الحبل والجري والمشي والسباحة وركوب الدرّاجة والكيك بوكسينغ)، وذلك لمئة وخمسين دقيقة على مدار الأسبوع، وتمرينات القوّة (رفع الأثقال...) ليومين في الأسبوع.

| اتباع حمية غذائيّة صحيّة ومُنوّعة. قوامها: الحبوب والبقوليات (العدس والحمّص) والمعكرونة الكاملة والفواكه والخضروات، مع التقليل بالمُقابل من الدهون المشبّعة والسكّريات البسيطة والملح. وتقضي الحمية الصحيّة في هذه المرحلة، بالتركيز على عنصرين غذائيين للحفاظ على صحّة العظام، هما: الفيتامين «د» والكالسيوم. عمومًا، يمكن للمرأة في هذه السنّ الحصول على الكمّ المتوجّب من الكالسيوم عن طريق تناول مشتقات الحليب والسمسم والسردين والوجبات المدعمة بالكالسيوم (الخبز، مثلًا). أمّا مصادر الفيتامين «د»، فتشمل: السمك واللحوم الحمراء والبيض والوجبات المدعّمة بالفيتامين المذكور أو التعرّض لأشعّة الشمس. ولمواجهة مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية لدى المرأة بعد انقطاع الطمث، من الهامّ التقليل من استهلاك الدهون المشبّعة واستبدال الدهون غير المشبعة بها، فيستبدل بالزبدة (أو زيت جوز الهند)، زيت الزيتون وزيت دوار الشمس. وفي هذا الإطار، يفيد تناول السمك (السلمون مثلًا، أو السردين) مرّتين أسبوعيًّا. ويجب مراقبة الكمّ المستهلك من الملح، مع التقليل قدر المستطاع من إضافته إلى الطهي أو إلى الطبق، مع التحقّق من الملصق الغذائي الخاصّ بالطعام، واختيار الأقلّ في الصوديوم عمومًا.

| تناول المكمّلات الغذائية والعلاجات العشبيّة للتخفيف من عوارض انقطاع الطمث، وتحديدًا انخفاض مستويات هرمون الـ«إستروجين»، ومنها الـ«إستروجين» النباتي (الفيتوإستروجين)، الذي يتشابه في البنية مع الـ«إستروجين» الطبيعي. علمًا أنّ البقوليات والحبوب الغذائيّة الكاملة وبعض البذور تحتوي على نسبة مرتفعة من الـ«إستروجين» النباتي.





كيف يقوّم الأبوان كذب الطفل؟

يستمتع الأهل عادةً بسماع قصص أطفالهم وإنجازاتهم، لكن عندما يختلق الصغار أمورًا، ويتحدّثون عنها كأنها واقعيّة، فإنّ الأمّ أو الأب يشعر بالقلق تجاه هذا السلوك، باعتبار أنّه علامة على انحراف الولد أو البنت، ويؤثّر سلبًا في شخصيته وخلقه. وفي هذا الإطار، يوضح الاختصاصي والمعالج النفسي ومؤسس وصاحب عيادة PEACE OF MIND CLINIC الدكتور فيليب نون لقارئات «سيدتي» من الأمهات سبب كذب الأطفال، وكيفيّة تعاطي الأهل مع هذا السلوك، حتّى لا يتحول إلى عادة تتفاقم مع تقدمه في العمر.

بيروت ـ ماغي شمّا

أحد أسباب الكذب هو الخوف والهروب من العقاب، لذا من الهام أن يفهم الأهل سبب الخطأ، والنقاش مع الطفل حول الخطأ عوضًا عن العقاب الشديد المطلق من قبل الأهل على الطفل. فكلما خاف الطفل كذب أكثر. سبب آخر لكذب الطفل هو تفادي القيام بأمر لا يرغب بإنجازه. وثمة أسباب أخرى للكذب، هي:

| قد يكذب الطفل لتقوية الثقة بالنفس والحصول على المدح من الآخر، وهو في هذا الإطار قد يخبر والديه أنه ربح في لعبة معيّنة، مثلًا، ليثبت أنّه نجح، لأنّه بحاجة إلى الاهتمام وجذب الأنظار إليه، وهذه حاجة أساسيّة عند الطفل.

| قد يكذب الطفل أحيانًا نتيجة الخجل. مثلًا: إذا لم يحصل الولد على قسط وافر من النوم، هو يقول العكس في حال سُئل عن ذلك من قبل أحد، حتّى يصرف التركيز عليه. هذه الحالة تُلاحظ أيضًا عند الطفل الذي يشكو من الاكتئاب والقلق. إشارة إلى أنّ الطفل يعتبر أن الحالة السلبيّة التي يعاني منها «عار» أو تؤدي إلى أن يتلقى قدرًا أقلّ من الحبّ.

> من المهم للغاية أن يفهم الأهل السبب الذي يدفع بالطفل إلى الكذب، وذلك كي يتمّ التعامل مع كل سبب على حدة

| قد يكذب الطفل لأنّه يتحدّث بصورة تسبق التفكير، بخاصّة إذا كان يشكو من أحد الاضطرابات النفسيّة التي تعرف بالـadhd. وفي هذا الإطار، هو يكذب نتيجة الاندفاع. مثلًا: إذا سئل الولد عمّا إذا أنهى فرضه، فهو يجاوب مباشرةً بنعم، بدون تفكير! وهذا الطفل يحتاج إلى مساعدة لحثّه على التفكير قبل الإجابة عن أي سؤال.

| قد يكذب الطفل نتيجة تعلّم الكذب من الأهل، بخاصّة ما يُسمّى بـ«الكذبة البيضاء» لحماية مشاعر الآخر أو لأنّ قول الحقيقة في بعض المواضع يدخل في إطار «العيب»، كمثل سؤاله عمّا إذا كان جائعًا خارج المنزل، فيسارع إلى القول إنّه شبعان، لو كان جوعانًا.

| قد يكذب الطفل في التعبير عن مشاعره، لأنّه يلاحظ أن أباه أو أمّه يفعل كذا. مثلًا: إذا لاحظ الطفل أن والده منزعج، فهو يسأله عن حاله، ليرد الوالد (أو الوالدة) أنّه بخير، ويخفي مشاعره، على الرغم من أنها ظاهرة عليه، فيتعلّم الولد فعل الأمر، وبالتالي الكذب. لذا، يترتّب على الأبوين أن يشرحا للطفل أنّ الإنسان يمرّ بمراحل إيجابيّة وأخرى سلبيّة، وأن الحزن جزء من الحياة، بدون الحاجة إلى أن يشاركاه تفاصيل حزنهما، ولكن يمكنهما أن يعلماه بأنّهما أو أحدهما منزعج جرّاء حدوث مشكلة في العمل مثلًا، مع القول للصغير إنّ الحزن لن يدوم!

نظريّة العقل

في مراحل عمر الطفل الصغيرة، هو لا يعرف أن تفكيره يختلف عن تفكير الآخر، فيعتقد أن أفكاره ومشاعره تتشابه وغيره، لكنّه مع مرور الوقت يكتسب نظرية العقل theory of mind. وعندما ينمو يعي أنّ ما يفكر به يختلف عمّا يفكر به غيره، فيكتشف أنه يمكنه خداع الآخر. لذا، هو قد يكذب بدون أيّة غاية أو يكذب بالمقابل لغاية لفت انتباه الآخر، فيراه الأخير شاطرًا وذكيًّا ومحبوبًا.

نصائح للأهل

في مواجهة كذب الطفل، كيف يجب أن يتصرّف الأهل؟

من الهام للغاية أن يفهم الأهل السبب الذي يدفع بالطفل إلى الكذب، وذلك كي يتمّ التعامل مع كل سبب على حدة. مثلًا: إذا كان سبب الكذب هو جذب الانتباه إليه، فعلى الأبوين ألّا ينتقدا صغيرهما بصورة مستمرّة أو يسخّفا كلامه أو نشاطه، لأنه يشعر جرّاء ذلك بنقص أكبر فيلجأ إلى الكذب أكثر. لذا، يترتّب على الأهل في هذه الحالة تجاهل كذب الطفل. مثلًا: إذا أخبر الطفل والديه أنه سدّد عشرة أهداف في لعبة كرة القدم؛ بدلًا من أن يستغرب الأب الأمر ويسأله أكثر عن الموضوع، عليه تجاهله، على أن يركّز بالمُقابل على أمر آخر يبرع الصغير به.

وفي حال استمرّ الطفل بالكذب، يجدر بالأبوين التأكّد من كذب الطفل، فعند الشكّ بذلك، يُستحسن أن تمرّ عشر دقائق، قبل تكرار السؤال لاحقًا أي إعطاء فرصة قول الحقيقة للولد، مع وعده بعدم معاقبته. يتبع هذا الأسلوب، مع الطفل الذي يكذب بطريقة مرضيّة.

أمّا في شأن الطفل الأكبر سنًّا، وعندما يكون سبب الكذب لا يرجع إلى كسب الاهتمام بل إلى غايات أخرى، على الوالدين أن يتبعا أسلوب المكافأة والعقاب الفوري. مثلًا: إذا خرج الولد من المنزل، ولم يخبر أهله بحقيقة المكان الذي يقصده؛ يجب على الأب والأمّ القول له إنّ الكذب غير مقبول، وعندما سيكذب هو سيحرم من أمر يحبه، وبالمقابل عندما يصدق القول سيحصل على ما يرغب به.

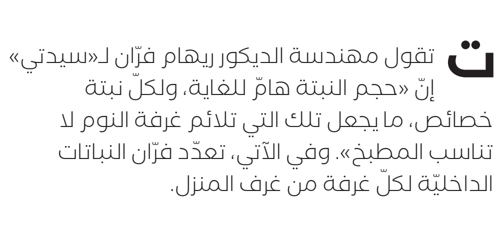
ومن المفضّل أن يُغذّي الأهل الطفل بفكرة الحقيقة، وأهميّتها، ودورها الذي يتجاوز الكذب، حتّى إذا كانت تعبّر عن خطأ ارتكبه الصغير. مثلًا: في حال لم ينجز الولد الفرض الدراسي، وكان الأهل على علم بذلك، بدلًا من سؤاله وإحراجه، يجدر بالأم مثلًا أن تخبر الطفل أنّها تعلم بأمر عدم إنهائه الفرض، فتشرح له إيجابيات إتمام دروسه. من الهامّ ألا يكون الأهل شديدي العقاب، علمًا أن العقاب المتوازن والمكافأة والحوار، كلّها أمور تخفّف من كذب الطفل.



لكلّ غرفة نبتة مناسبة في الديكور الداخلي

يُلاحظ اهتمام متزايد في توظيف النباتات الداخليّة في الديكور الداخلي؛ ولكلّ ركن أو حيّز نبتة مناسبة ووعاء ملائم لها، فكيف يتحقّق التزيين بالخضرة على أحسن وجه؟

بيروت ـ ماغي شمّا



تقول مهندسة الديكور ريهام فرّان لـ«سيدتي» إنّ «حجم النبتة هامّ للغاية، ولكلّ نبتة خصائص، ما يجعل تلك التي تلائم غرفة النوم لا تناسب المطبخ». وفي الآتي، تعدّد فرّان النباتات الداخليّة لكلّ غرفة من غرف المنزل.





المدخل

من الضروري تجنّب تثبيت الرفوف لتحمل النباتات في المدخل بل توزيعها على الأرضيّة. وفي حال كان المدخل خاليًا من الأثاث، من أفكار الديكور أن توضع نبتة كبيرة الحجم فيه، داخل جرّة من الفخّار القديم.

غرفة الجلوس

نخلة البامبو مُناسبة لغرفة الجلوس والصالون والمدخل، إذ لا تتساقط أوراقها بكثرة أو تحتاج إلى الري، بصورة يوميّة. ويحلو وضع النبتة إلى يمين الستارة في غرفة الجلوس أو يسارها، أو على الأرضيّة، أو وسط زوجين من المقاعد المفردة، أو على طاولة القهوة (كوفي تايبل). عمومًا، النباتات المُناسبة لغرفة الجلوس، هي تلك ذات الشكل الطولي، مع الدعوة إلى حفظها داخل أوعية خشب ذات ألوان داكنة.



غرفة الطعام

توضع النباتات الخضر أو تلك المزهرة على طاولة الأكل؛ كونها بحاجة إلى كمّ من الماء، ويُنصح باختيار الأوعية الكريستال طوليّة الشكل لها. أمّا غرفة السفرة الفسيحة، فهي تستوعب وضع النبتة على الأرض، في إحدى الزوايا، أو في المساحة الفارغة في الفسحة بين الصالون المفتوح على السفرة، إلى اليمين واليسار، شريطة أن تكون النبتة عالية، وذات أوراق ناعمة، وليس شجرة.



المطبخ

جوّ المطبخ حارّ، ما يجعل من نبتة الصبّار التي تعيش في الأماكن الجافّة مناسبة له، وتضفي الحيويّة عليه، وهي قادرة على امتصاص الدفء. علمًا أنّ النبتة المذكورة ليست بحاجة إلى اهتمام كبير. تتوسّط النبتة طاولة المطبخ أو توضع على سطح حوض الجلي، مع اختيار وعاء لها، مُعدًّا من الجلد أو من مواد معدنيّة، وبلون يناسب محتويات المطبخ.

نبتة الياسمين بدورها، تشيع رائحة جذّابة، وهي مناسبة لطاولة الأكل التي تتوسّط المطبخ.





الحمّام

يحمل الحمّام نسبة عالية من الرطوبة، ما يجعل من اختيار النبتة المُناسبة لهذا الحيّز أمرًا دقيقًا. وفي هذا الإطار، يصحّ توزيع السحلبيّة (أوركيديه) على رفّ حوض الغسل، وذلك إلى يمينه أو يساره، في وعاء ذي شكل هندسي طولي، بخاصّة إذا كانت المرآة ملصقة على الجدار، وخالية من الدرف والرفوف.
تُناسب نبتة «زنبق السلام» أيضًا جوّ الحمّام الرطب؛ النبتة تحمل زهرة بيضاء، ولكنّها بحاجة إلى ضوء الشمس، ما يجعل حضورها رهنًا بالمساحة الفسيحة، وهي توضع على رفّ قبالة النافذة. ويمكن أيضًا وضع النخيل القزم على الأرض في الحمّام الفخم، إلى جانب «الجاكوزي» أو حوض الاستحمام.



غرفة النوم

هنالك أكثر من 15 نبتةً مناسبة لغرف النوم، بالاعتماد على حجمها والمناخ الذي تحتاج إليه، وأكثر هذه النباتات بروزًا هو «ملكة الليل» أو «مسك الليل»، النبتة التي تحتوي على كمّ وافر من الأوراق ذات اللون الأخضر الداكن، كما تحمل زهورًا بيض. تمتصّ النبتة المذكورة السموم في المساحة التي تحلّ فيها، بخاصّة المواد الكيميائيّة التي تتواجد في المفروشات والسجّاد والستائر. وهي بحاجة إلى ضوء الشمس لساعة أو ساعتين يوميًّا، لذا يُفضّل وضعها قبالة الباب أو النافذة أو على منضدة السرير الجانبيّة أو منضدة التسريح. تكبر هذه النبتة بشكل طولي؛ يُفضّل وضعها في وعاء صغير من الخشب من نفس لون خشب غرفة النوم أو في أصّة بلون الفضّة أو الذهب أو البرونز. يُمكن حضور زوجين من هذه النبتة في الغرفة، أو وضعها مع نبتة أخرى إلى جانبها، كالصبّار أو الألوفيرا أو الخزامى.
في غرفة النوم، لا يجب عمومًا وضع نباتات متحرّكة على الأرض، بل على الأسطح، مع اختيارها صغيرة الحجم (لا يتجاوز قطرها 20 سنتيمترًا).



غرفة نوم الأولاد

يُفضّل وضع الخزامى في غرفة نوم الأطفال، لتأثير النبات المُهدّئ عليهم، ممّا يُساعدهم في النوم العميق، إضافة إلى لون الخزامى الذي يتناسب مع غرف الصبيان والبنات على السواء.
في غرف نوم الأطفال، يُبعد عن وضع الاكسسوارات المتحرّكة على الأرض، لذا توضع النبتة في مكان بعيد عن متناول أيدي شاغلي هذه الغرفة. ويفضّل وضع ثلاث نباتات خزامى صغيرة وسط رفّ عال، إلى جانب الكتب. ويُنصح باختيار الأوعية المُحمّلة بالخزامى، مُعدّة من مادة قاسية تشبه البلاستيك، وذات ألوان لمّاعة، كالأبيض أو البيج أو الفوشيا أو الأخضر أو البنفسجي أو الأحمر أو الأزرق، بعيدًا من ألوان الذهبي والفضي. يمكن أيضًا توزيع عبوات صغيرة مربّعة فوق بعضها البعض محمّلة بالخزامى، إلى يمين الستارة ويسارها. وعند الرغبة في وضع نبتة أخرى مع الخزامى، يمكن اختيار الصبّار الذي ينقي الجو.
عمومًا، عند اختيار نبتة مزهرة، يجب انتقاء الثانية خضراء وخالية من الزهر.



وصفات **صيفيّة** للغداء

مكوّنات صيفيّة في إعداد مائدة غداء ملوّنة ومنوّعة، مدعمة بطعم حلو تحمله الجيلاتو. بيروت ـ «سيدتي»

سلطة الدجاج والأفوكادو

المقادير

- 4 قطع من أفخاذ الدجاج (فيليه)، مخليّة من العظم والجلد
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون
- 5 أكواب من فرم الخسّ، مغسولًا ومُجفّفًا
- ثمرة من الأفوكادو، مُقشّرة ومنزوعة النواة، ومُقطّعة إلى شرائح
- كوب من البندورة الكرزيّة، مقطّعة
- ربع الكوب من أوراق الريحان الطازجة، مفرومةً فرمًا ناعمًا
- نصف الكوب من جبن الـ«موزاريلا» (اختياري)
- الملح والفلفل، بحسب الرغبة

للتتبيلة:

- ربع الكوب من الخلّ البلسمي
- ملعقتان كبيرتان من زيت الزّيتون
- ملعقتان صغيرتان من السكر الأسمر
- ملعقة صغيرة من الثوم، مفرومًا فرمًا ناعمًا
- ملعقة صغيرة من الريحان المُجفّف
- ملعقة صغيرة من الملح

طريقة التحضير

1. للتتبيلة: تُخلط مكوّنات التتبيلة معًا.

2. للدجاج: يُضاف فيليه الدجاج إلى طبق عميق؛ يصبّ نحو 4 ملاعق كبيرة من التتبيلة، مع دعك الدجاج لغرض تتبيله. يُحفظ الكمّ الباقي من التتبيلة في البرّاد.

3. يُضاف الزيت إلى مقلاة، على حرارة متوسّطة، فيُقلى الدجاج، حتّى يتحوّل لونه إلى الذهبي، ويُصبح ناضجًا بصورة تامّة. ثمّ، يُصفّى الدجاج، ويوضع جانبًا لعشر دقائق. يُقطّع الدجاج إلى شرائح.

4. للسلطة: يوضع الخسّ في طبق التقديم، فتوزّع شرائح الأفوكادو والبندورة والجبن (في حال استخدامه) والدجاج على السطح. تُنثر أوراق الريحان. تُتبّل السلطة بالكمّ الباقي من التتبيلة. ينثر الملح والفلفل.

المقادير تكفي أربعة أفراد

وقت التحضير: 5 دقائق

وقت الطهي: 20 دقيقة

المعكرونة **بصلصة الريحان**



المقادير

- 250 غرامًا من المعكرونة
- رشّة من الملح
- ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- حبّتان من البندورة الكرزيّة
- فصّ من الثوم، مُقشّرًا (بدون هرس)
- قبضة اليد من أوراق الريحان الطازجة، للتزيين

لصلصة الريحان (بستو):

- كوبان من أوراق الريحان الطازجة
- نصف الكوب من جبن الـ«بارميزان»، مبشورًا
- نصف الكوب من الصنوبر (أو الجوز)، مُحمّصًا
- الملح، بحسب الرغبة
- 4 فصوص من الثوم، مُقشّرة
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون

طريقة التحضير

1. تُضاف المعكرونة إلى قدر محتوية على الماء المغلي والملح، فتُسلق بحسب الوقت المدوّن على العبوة، مع ضرورة البعد عن المبالغة في السلق.

2. لصلصة الريحان: تُضاف كلّ مكوّنات الصلصة إلى وعاء الخلّاط الكهربائي، فتُضرب على سرعة متوسّطة، حتى الحصول على صلصة ناعمة القوام بصورة نصفيّة.

3. يُضاف الزيت والبندورة والريحان والثوم إلى قدر، على حرارة متوسّطة، فتقلّب المكوّنات. وبعد انقضاء خمس دقائق، ينزع الثوم من المقلاة، فتُضاف صلصة الريحان، وتطهى لدقيقة. ثمّ، تضاف المعكرونة المسلوقة، مع التقليب حتّى تتشرّب الصلصة.

4. طريقة التقديم: يُزيّن الطبق بأوراق الريحان الطازجة، ويُقدّم.

المقادير تكفي أربعة أفراد
وقت التحضير: 5 دقائق
وقت الطهي: 20 دقيقة



الجيلاتو بنكهة الفستق

المقادير

- 470 ميلليليترًا من الحليب السائل
- 300 غرام من كريما الخفق طويلة الأجل
- صفار 4 حبّات من البيض
- نصف الكوب من السكر
- ثلث الكوب من زبدة (معجون) الفستق الحلبي
- ثلث الكوب من الفستق، محمّصًا، للتزيين (اختياري)

طريقة التحضير

1. يُصبّ الحليب في قدر عميقة، مع إضافة كريما الخفق طويلة الأجل، وذلك على حرارة متوسّطة إلى عالية.

2. يُخلط صفار البيض والسكر، باستخدام شريط الخلّاط الكهربائي؛ حتّى يتشكّل خليط ناعم القوام.

3. حين يبدأ خليط الحليب والكريما في الغليان، تُنزع القدر عن النار، فيُصبّ نصف الخليط الذي تحتوي عليه، في وعاء الخلّاط، مع صفار البيض والسكر. تُضرب المكوّنات، بسرعة، باستخدام مضرب يدوي. ينقل الخليط عندئذ، وبسرعة، إلى القدر التي تحتوي على نصف كمّ خليط الحليب والكريما، مع الصبّ برفق، واستخدام مضرب يدوي، في ضرب المكوّنات، بسرعة، حتّى يصبح الخليط متجانسًا. يُغلى الخليط، على حرارة متوسّطة، مع إضافة زبدة الفستق، والتقليب. يبقى الخليط على النار حتّى يصبح سميك القوام.

4. يُفرّغ الخليط في وعاء سميك خاص بالمجمدة، ويحفظ فيها لثلاثين دقيقة. بعد انقضاء الوقت المذكور، يُستخدم مضرب يدوي، في ضرب الخليط مجدّدًا لدقيقتين. ثمّ، يحفظ مجدّدًا في المجمدة لثلاثين دقيقة، فيضرب مجدّدًا. تُكرّر عمليّة التجميد فالخفق بالمضرب اليدوي لستّ مرّات في المجموع، مع ملاحظة أن قوام الخليط أصبح شبيهًا بالزبادي. يحفظ الخليط في المجمدة أخيرًا حتّى يصبح مجمدًا بصورة تامّة، وجاهزًا للأكل.

5. بعد إخراج الجيلاتو من المجمدة، توضع جانبًا لعشر دقائق قبل السكب. تزيّن بحبات الفستق (اختياري).

المقادير تكفي فردين



الليموناضة الزهريّة

المقادير

- 300 غرام من السكر ناعم الحبيبات
- ثمرة من الليمون الحامض ونصف الثمرة منها، مُقطّعة إلى شرائح
- حبّة من البرتقال، مُقطّعة إلى شرائح
- نحو 600 غرام من توت العلّيق
- مكعبات الثلج وأوراق النعناع الطازجة، للتقديم

طريقة التحضير

1. تُضاف المكوّنات إلى قدر؛ يصب 350 ميلليليترًا من الماء البارد فوقها، وتطهى على حرارة متوسّطة، حتّى تغلي، مع التقليب لمرّات.

2. حين يبرد الخليط، يُصفّى عبر مصفاة صغيرة الثقوب، مع الضغط بوساطة الملعقة لاستخراج العصائر.

3. تُبرّد الليموناضة، علمًا أنّها تبقى صالحة حتّى أسبوع عند تبريدها.

4. للتقديم: توزّع الليموناضة الزهريّة على الكؤوس، بالطريقة الآتية: تصبّ الليموناضة حتّى ربع كلّ كأس، فيصبّ الماء البارد أو الماء المعدني الغازي (الماء الفوّار) فوقها، فيوزّع الثلج والنعناع.

المقادير تكفي لإعداد 350 ميلليليترًا من الليموناضة

قصة «الحجر الأسود» حيّر العلماء في تركيبته ومن أين أتى؟

قطعة من الجنة حملها جبريل إلى نبي الله إبراهيم عليه السلام؛ ليوضع في مكانه من البيت، وكان شديدَ البياض فسودته خطايا بني آدم كما روت كتب التاريخ، قال رسول الله صلّى الله عليه وسلّم: (إنّ الحِجرَ والمقامَ ياقوتتانِ من ياقوتِ الجنةِ طمس اللهُ نورَهما، ولولا ذلك لأضاءَا ما بينَ المشرقِ والمغربِ)؛ فما من مسلم يسأل الله شيئاً عنده إلا أعطاه إياه، ولاتزال الأبحاث جاريةً لمعرفة مم يتكون هذا الحجر؟ الذي حيّر العلماء في تركيبه.

جدة ـ نسرين عمران



عبدالله بن الزبير، أول من طوّق الحجر الأسود

مم يتكون الحجر الأسود؟

الحجر الأسود هو عبارة عن حجر له شكل بيضاوي، وله لون أسود يميل للاحمرار قليلاً، ويبلغ قطره 30سم تقريباً، ويتكون من خمسة عشر حجراً، ثمانية منها ظاهرة لنا بأحجام مختلفة، أكبرها بحجم حبّة التمر، ويُقدّر طولها بذراع واحدٍ فقط، أمّا السبعة الأخر؛ فيُقال إنّها من ضمنَ بناء الكعبة المشرّفة، ويُقال إنّها مُغطّاة بمعجون مُكوّن من مزيج العنبر، والشمع، والمسك، وموجودة على رأس الحجر الأسود، ويراها المعتمر أو الحاج عند تقبيله للحجر.

وقد أجري العديد من الأبحاث العلمية على الحجر الأسود؛ حيث تم وصفه في بعض الأبحاث بأنه مكوّن من عدة أحجار متنوعة؛ فيدخل في تكوينه البازيلت والعقيق وقطع من الزجاج ونيزك حجري، وبعض الأبحاث نفَتْ ذلك واستبعدت أن يكون الحجر مصنوعاً من حجارة النيازك، والعقيق، وإلى الآن لم يتمكّنوا من الوصول إلى نتيجة تنفي أو تثبت هذه المكونات، ولكن مازالت الأبحاث جاريةً على هذا الحجر الذي حيّر العلماء في تركيبه.

أين يقع الحجر الأسود وما لونه؟

ويقع الحجر الأسود في الجهة الشرقيّة من الركن اليماني الثاني للكعبة، وهو بداية الطواف، وأيضاً

نهايته، ويصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ويحيط به إطار من الفضة لحمايته والمحافظة عليه.
وكان لونه أبيض، وهناك أحاديث نبوية تتحدث عن أنّ الحجر أصبح أسودَ بسبب الخطايا والذنوب التي ارتكبها الناس، والدليل على ذلك حديث الرسول -صلى الله عليه وسلم-: «نزل الحجَرُ الأسودُ من الجنّةِ، وهو أشدُّ بياضاً من الثّلجِ، فسوّدَتْه خطايا بني آدم».

مَنْ جاء بالحجر الأسود؟

روى ابن جرير في تفسيره، والأزرقي في أخبار مكة بإسناد حسن، أن رجلاً قام إلى علي فقال: «ألا تخبرني عن البيت؟ أهو أول بيت وضع في الأرض؟ فقال: لا ولكن هو أول بيت وضعت فيه البركة، مقام إبراهيم، ومن دخله كان آمناً، وإن شئت أنبأتك كيف بُني، إن الله أوحى إلى إبراهيم أن ابنِ لي بيتاً في الأرض.
قال: فضاق إبراهيم بذلك ذرعاً؛ فأرسل الله السكينة، ولها رأسان - فاتبع أحدهما صاحبه حتى انتهت إلى مكة، فانطوت على موضع البيت كطي الحجفة، وأمر إبراهيم أن يبني حيث تستقر السكينة؛ فبنى إبراهيم وبقي حجر؛ فذهب الغلام يبغي شيئاً؛ فقال إبراهيم: ابغني حجراً كما آمرك، قال: فانطلق الغلام يلتمس له حجراً؛ فأتاه به فوجده قد ركب الحجر الأسود في مكانه؛ فقال: يا أبت، من أتاك بهذا الحجر؟ قال: أتاني به من لم يتكل على بنائك، جاء به جبريل من السماء؛ فأتماه.

أهم الأحداث التاريخية التي تعرّض لها الحجر الأسود:

نظراً لأهمية الحجر الأسود وفضله؛ فقد تعرّض لأحداث تاريخيّة عديدة، ولكن أمر الله وقدرته حفظت لهذا الحجر مكانته، أهمها:

- رُوي أنّ عمرو بن الحارث خرج بالحجر الأسود ودفنه في منطقة زمزم ثمّ خرج، إلّا أنّ امرأة من بني خزاعة رأته وأبلغت عن مكان دفنه فأعادوه إلى مكانه.

- تعرّضت مكّة المُكرّمة في زمن الجاهليّة للمهاجمة من رجُل يُدعى تُبّع وحاول أخذ الحجر الأسود ليُرسله إلى اليمن، ولكن والد السيّدة خديجة رضي الله عنها، واجه تُبّع وكان له موقف عظيم في حماية الحجر.

- أصاب الكعبةَ حريقٌ أضعف حجارتها وأوهن بُنيانها؛ فاحتارت قُريش في أمر هدمها حتى جاء الوليد بن المغيرة واقتلع أول حجر منها.

- ورد في السيرة النبويّة للرسول عليه الصّلاة والسّلام قبل البعثة، أنّ قريشاً قامت بتجديد الكعبة، وقد شارك الرسول عليه الصّلاة والسّلام أبناءَ قومه في نقل الحجارة، وحين همّوا بوضع الحجر الأسود في مكانه، اختلفوا بينهم على من يقوم بوضع الحجر؛ فكلّ منهم يطمح أن ينال شرف وضع الحجر الأسود في مكانه، وكاد النزاع يدُبّ بينهم حتّى اتّفقوا في الاحتكام لأوّل رجل يدخل عليهم في البيت الحرام؛ فإذا بالرسول عليه الصّلاة والسّلام قادم؛ فهتفوا جميعهم: بالصادق الأمين رضينا، وأخبروه بنزاعهم؛ فأشار الرسول عليه الصّلاة والسّلام عليهم بوضع الحجر الأسود على ثوب، ثمّ أمر كل قبيلة بإمساك طرف من الثوب، ثمّ القيام برفعه جميعاً، وحمله الرسول عليه الصّلاة والسّلام بيديه الشريفتين، ووضعه في مكانه وأنهى النزاع فيما بينهم.

- إنّ أشد حادث تعرّض لهُ الحجر الأسود، حين قام حاكم القرامطة واسمه أبوطاهر القرمطي بمهاجمة الكعبة وسرقة الحجر الأسود وتغييبه عن مكانه لمدّة 22 سنة، وكان ذلك في سنة 317هـ، وغيّبوه بمنطقة تُدعى قرية الجش، وأمر حاكم القرامطة أهل القطيف بالحج لهذه المنطقة، لكنهم رفضوا تلك الأوامر وقاتلهم، وحاول الأمراء مفاوضته على الحجر الأسود لكنه رفض، ثمّ في عام 339هـ تمّ رد الحجر الأسود إلى الكعبة المُشرّفة.
كذلك دار قتال بين الصحابي عبدالله بن الزبير الذي كان مُختبئاً داخل الكعبة، والحصين بن النمير الذي رمى الكعبة بالمنجنيق فشبّت النار بها.


عبدالله بن الزبير، أول من طوّق الحجر الأسود


يحرس الحجر الأسود، رجال بمواصفات خاصة


يساعد رجالُ الأمن الزوارَ في تقبيل الحجر الأسود

أول من وضع قلادة للحجر الأسود

بنى الصحابي عبدالله بن الزبير أول قلادة فضية للحجر الأسود حفاظاً وصوناً له، ثمّ تتابع بعض الخلفاء والحكام بتجديد تلك القلادة من ذهب وفضة، وكان آخر من أهدى إطاراً للحجر الأسود قبل الحكومة السعودية، السلطان محمد رشاد خان في العام 1331هـ، وكان من الفضة الخالصة، وقد أصلح الراحل الملك عبدالعزيز جزءاً من هذا الطوق عام 1366هـ، ثم في شعبان العام 1375هـ بدّل الملك سعود الإطار الرشادي بإطار جديد من الفضة الخالصة.

حكم تقبيل الحجر الأسود:

يُستحب استلامه وتقبيله أثناء طواف المعتمر أو الحاج، وقد أجاز بعض علماء المالكية بتقبيله بغير وقت الطواف، ويجب على المسلم أن يتيقن أنّ الحجر الأسود حجرٌ لا يضُر ولا ينفع، وإنّما المقصود من تقبيله عبادة يُقصد بها التقرّب إلى الله عز وجل فقط، واتباع سنّة نبيّه الرسول عليه الصّلاة والسّلام، وقد ثبت عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أنه قال: (إني لأعلم أنك حجر لا تضر ولا تنفع، ولولا أنّي رأيت النبيّ صلّى الله عليه وسلّم يُقَبِّلُك ما قَبّلْتُك).

24 حارساً يتعاقبون على حراسته يومياً

يتناوب 24 رجلَ أمن في اليوم على مهام حراسة الحجر الأسود؛ للحفاظ على الأداء والتركيز في سباق المعتمرين والزوار لتقبيل الحجر، وتكمن مهمة رجل الأمن «حارس الحجر الأسود» في مساعدة الضعفاء وكبار السن وأصحاب الاحتياجات الخاصة.
ففي كل ساعة يستلم رجل أمن لحراسة الحجر الأسود، والذي تتوفر فيه مواصفات خاصة، كأن يكون قادراً على المهمة من الناحية الجسدية، بسبب الازدحام والأجواء الحارة والمشقة التي يتعرض لها الحارس خلال ساعة زمنية؛ إضافة إلى ضرورة معرفته العلمية بما يقوم به الزوار من أعمال، كما للخبرة دور قوي في اختيار الحارس.

السفر الافتراضي إلى وجهتين شاطئيتين أوروبيتين

من الواضح أنّه على الرغم من فكّ الحظر الوقائي من فيروس «كورونا» المستجدّ، في دول عربيّة وغربيّة عدة، وفتح معظم المطارات للرحلات الجويّة الداخليّة والدوليّة، بشروط تحقّق أفضل سبل الوقاية من وباء «كوفيد_19»، لا يزال الناس الراغبون في السفر لغرض السياحة متريثين، إذ ثمة خشية ماثلة من العدوى بالفيروس اللعين، الأمر الذي يجعل السفر على الرغم من البقاء على الأريكة متاحًا عبر الواقع المعزّز أو الواقع الافتراضي. الواقع المعزّز هو التكنولوجيا القائمة على إسقاط الأجسام الافتراضيّة والمعلومات في بيئة المستخدم الحقيقية، على النقيض من الواقع الافتراضي القائم على إسقاط الأجسام الحقيقيّة في بيئة افتراضيّة. يستطيع المستخدم التعامل مع المعلومات والأجسام الأفتراضية في الواقع المعزز من خلال أجهزة عدة، كالهاتف الذكي أو النظّارات. فما رأيك في الاسترخاء تحت أشعة الشمس في عنوانين شاطئيين يمتلكان معالم تاريخية وثقافية مغرية، بالاعتماد على نظارات الواقع المعزّز أو عبر زيارة إلى موقع «يوتيوب»؟

إعداد: ماغي شمّا

1. «بالما دي مايوركا»

«مايوركا»، هي أكبر جزر البليار المتوسّطية، تتمتّع بطقس جميل ومناظر خلّابة، وتعرف بأطباقها اللذيذة. هي تشغل جزءًا من إسبانيا، ولكنّها تتمتع بحكم ذاتي، وتحتوي على تضاريس طبيعيّة أكثر وعورة. فعلى طول الساحل الخلّاب، توفّر المنحدرات المثيرة إطلالات مذهلة، وتتألق الخلجان البكر بمياهها الصافية. هناك، يسعد السائحون بالبلدات المحمّلة بشحنات تاريخيّة قويّة، وبالقرى المليئة بالمعالم السياحيّة.

عناوين سياحية في «مايوركا»

«بويرتو بورتالز»

يعدّ هذا المنتجع الراقي الواقع على شاطئ البحر، على الساحل الجنوبي الغربي من «مايوركا»، وجهة مفضّلة للعائلة المالكة الإسبانية، ولعديد الزائرين. هناك، يعجّ المرسى الأنيق باليخوت، كما يشهد نادي اليخوت عادةً على توافد السائحين. «بويرتو بورتالز» نسخة مصغّرة من «مونت كارلو» في موناكو، وهي تسمح لزائريها بالتنزّه على الواجهة البحريّة والتسوّق في متاجر المصمّمين وتناول طعام الذوّاقة في المطاعم الفاخرة. علمًا أنّ العديد من المقاهي والمطاعم مزوّد بباحات خارجيّة ممتعة الجلسات فيها للاستمتاع بشمس البحر الأبيض المتوسّط.

في الجوار، تبدو «مارينلاند» نقطة جذب للعائلات التي لديها أطفال في عدادها، بخاصّة الحديقة المائيّة حيث تنظّم عروض الدلافين وأسود البحر.





مدينة «ألكوديا» القديمة

«ألكوديا»، هي واحدة من المدن الخلّابة في «مايوركا»، تحيط بها الخضرة وغابات الصنوبر، وتشتهر بآثارها ومطبخها اللذيذ والمهرجانات التقليديّة. تقرب هذه المدينة التي يرجع تاريخها إلى القرون الوسطى من البحر، وكانت محصّنة من القراصنة. لا يزال بعض الأسوار القديمة ماثلًا، كبوابات «زارا» و«بالما»، وبعض المواقع كقلعة «سان فيران» والشوارع المتعرّجة ومنازل الرومان والصروح الدينيّة، من دون الإغفال عن المدرّج إلى الجنوب من صرح «سانت جاومي». ولأولئك الذين يستمتعون بمشاهدة الطيور، يجذب متنزّه «ألبوفيرا» الطبيعي على الخليج. ويُعدّ منتجع «ويرتو ألكوديا» بدوره، وجهة شاطئية قريبة.

شواطئ «لوكماجور»

على بعد نحو 25 كيلومترًا، جنوبي «بالما دي مايوركا»، تمتدّ شواطئ «لوكماجور»، وتقبع الأبراج الدفاعيّة التي يرجع تاريخها إلى القرن السادس عشر. وفي إطار الشواطئ، تتوزّع مجموعة من المدن على طول «بلايا ديل أرينال» الفسيح والمثالي للسباحة، مع جزء خاصّ بركوب الأمواج. ويبدو في المكان ناد لليخوت، كما تتوافر مظلّات وكراسي التشمّس ومعدّات الرياضات المائية للإيجار.

• **للزيارة الافتراضيّة إلى «بالما دي مايوركا»:**
HTTPS://BIT. LY/2N6N22I

2. «دوبروفنيك»

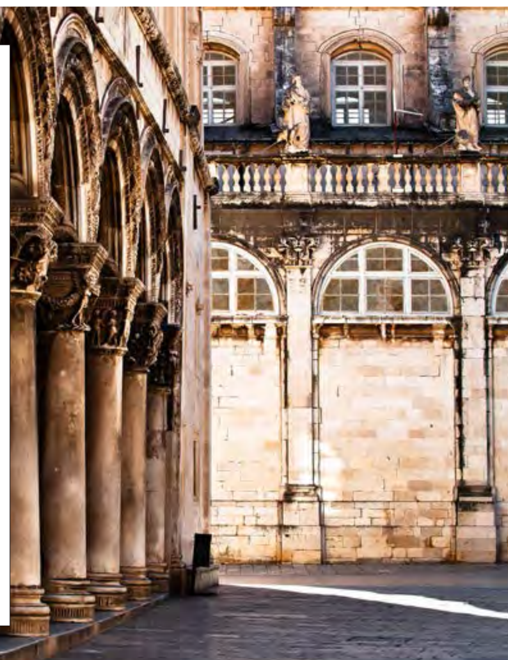
تقع «دوبروفنيك» على الساحل الجنوبي لكرواتيا، وتنقل الزائرين إلى زمن كانت المدينة فيه المحصّنة تقود ثالث أكبر قوّة بحريّة في البحر الأبيض المتوسّط. هذه المدينة المحفوظة وجهة سياحية مرغوبة من نجوم البلاد، وهي تحظى باهتمام أكبر اليوم كموقع شهد على تصوير مسلسل صراع العروش GAME OF THRONES الشهير. سوف يسعد عشّاق التاريخ في المعالم السياحية ومناطق الجذب في دوبروفنيك، حيث توفّر الشواطئ والجزر القريبة فرصًا كبيرة للتسلية تحت أشعّة الشمس، أيضًا.

عناوين سياحية في «دوبروفنيك»



جدران المدينة

لا تستقيم الزيارة إلى «دوبروفنيك»، أو «لؤلؤة البحر الأدرياتيكي» كما تلقّب المدينة، بدون المشي على طول أسوار المدينة التي ترجع إلى القرون الوسطى؛ تطوق الجدران حي البلدة القديمة بالكامل، فيستغرق استكشافها نحو ساعة على الأقلّ. شُيّد معظم الجدران خلال القرن الثالث عشر، وشهد على تعزيزات على مرّ السنين للحماية من الهجمات المتكرّرة، مع إضافة سلسلة من الأبراج، في القرن الخامس عشر. يبلغ ارتفاع الجدران 25 مترًا في بعض الأماكن، ويصل سمكها إلى 6 أمتار في أماكن أخرى، وهي تطلّ على المدينة والميناء والبحر الأدرياتيكي.



قصر رئيس الجامعة

يعرض قصر رئيس الجامعة التاريخ المجيد لجمهورية راغوزا، بالإضافة إلى وظيفته كمقرّ لرئيس الجمهورية خلال ولايته، كانت تشغله أيضًا الهيئات الحاكمة في المدينة، وهو لعب دور مستودع للأسلحة، وسجن. على غرار الهياكل الأخرى في «دوبروفنيك»، أعيد بناء القصر الأصلي في العصور الوسطى لمرّات، على مرّ القرون. في البناء المذكور، مزيج من العناصر من الطراز القوطي ومن عصر النهضة ومن الطراز الباروكي. راهنًا، هو يحضن متحف التاريخ الثقافي، ومؤثّث بمفروشات قديمة لإعادة تصوير الغرف على شكلها الأصلي.



حصن «لوفريجيناك»

يتمركز الحصن على صخرة شاهقة تطلّ على البحر الأدرياتيكي، وكان يخدم هدف صدّ المهاجمين. يرجع تاريخ الهيكل الأصلي إلى ما لا يقلّ عن سنة 1301، وهو مشيّد على هيئة مثلّث، مع مدرّجات متداخلة لاستيعاب شكل الصخور. كان الحصن منيعًا لدرجة أنه لا يمكن اختراقه بواسطة حامية من 25 رجلًا. راهنًا، «لوفريجيناك» عبارة عن نقطة جذب شهيرة في «دوبروفنيك»، وتستضيف مجموعة منوّعة من الأحداث الثقافيّة.

• **للزيارة الافتراضيّة إلى «دوبروفنيك»:**
HTTPS://BIT. LY/2NAJ51C

شاطئ «بانجي»

شاطئ «بانجي» هو الشاطئ الأكثر قربًا إلى «المدينة القديمة»؛ يتطلّب دخول جزء من هذا الشاطئ المرصوف بالحصى رسم دخول، ولكن هناك أيضًا جزء للعامّة منه. ودائمًا ما يكون مغريًا للاسترخاء، كما تشمل الأنشطة هناك، الكرة الطائرة الشاطئية ولعبة كرة القدم المصغرة أو كرة الماء.



HOROSCOPES

برج السرطان CANCER

22 يونيو - 22 يوليو

الكوكب المسيطر: القمر
العنصر: الماء
اليوم المحبب: الإثنين
اللون المفضل: الأبيض والفضي
المعدن: الفضة
ال**حجر الكريم:** اللؤلؤ
الأرقام: 2 - 11 - 20 - 29
الأبراج المتوافقة مع السرطان: الثور، والعذراء، والعقرب، والحوت، والسرطان، وأحياناً الجدي.
مشاهير برج السرطان: غادة عبد الرازق، نوال الزغبي، نيكول سابا، هاني سلامة، بريانكا شوبرا، منى زكي، توم كروز، جينيفر لوبيز، ليندساي لوهان.

القاهرة ـ عبير فؤاد

نيكول سابا

ARIES • الحمل 21 آذار ـ 20 نيسان

العمل: «الشمس» و«عطارد» معاكسان وقد يضعانك تحت ضغط عصبي، ومع ذلك من الإثنين ظهراً للأربعاء تحصل على دعم زملائك ورؤسائك بسهولة، وتتمتع بإصرار وإرادة قوية وتبدو مبادراً ووائق الخطى. حافظ على الكتمان.
الحب: الوضع الفلكي والخسوف يتسببان في ضغوط عائلية وسوء تفاهم مع من حولك. من المهم ألا تبالغ في غضبك. عاطفياً، تجذب إليك الجنس الآخر، وتبدو أكثر قدرة على التواصل مع من تحب.

TAURUS • الثور 21 أبريل ـ 20 مايو

العمل: «الشمس» في وضع داعم تمنحك طاقة إيجابية وقوةً وحماساً. تعمل بفاعلية وتحقق تقدماً. من الإثنين للأربعاء: اعتمد اللباقة ولا تثر الأجواء ضدك بعنادك، وطوال الأسبوع: كن متحفظاً ولا تعلن عن خططك.
الحب: هذا الأسبوع تستطيع أن تؤثر في الجنس الآخر بما لديك من مشاعر دافئة، اجتماعياً: يدعمك أصدقاء مخلصون وتتمتع بحضور أخاذ. من الإثنين للأربعاء: تحكّم في انفعالاتك، وطوال الوقت: تجنب الزهو بنفسك.

GEMINI • الجوزاء 21 مايو ـ 21 يونيو

العمل: «المريخ» بمنزل المشروعات يمنحك نشاطاً وحيوية ويجعلك قادراً أن تتحرك بحماس وتقوم بأعمال عديدة خاصة من الإثنين للأربعاء، إذ تتمتع بعقل ساطع ومخيلة خصبة وتبدو ملهماً، أما في أول وآخر الأسبوع فلا تغامر.
الحب: «فينوس» ما زال يمنحك سحراً، ويعدك بالاستمتاع بوقتك وسط الأصحاب والأحباب، وتستطيع أن تشارك بأفكارك وخبراتك مع الآخرين، اعتنِ بخطواتك، وراجع علاقتك بالمحيطين بك وتأن في أقوالك السبت والأحد والخميس والجمعة.

CANCER • السرطان 22 يونيو ـ 22 يوليو

العمل: من الإثنين القادم، تتحرر من الضغوط وتعدك الأفلاك بالربح وبتحقيق مكاسب. تتمتع بيقظة ذهنية كبيرة وتعطي مثالاً للشجاعة والإقدام، ويتبع خطاك الكثيرون، فقط ادرس الأمور وتأنّ في أحكامك وقراراتك يومي السبت والأحد.
الحب: «الشمس» ببرجك تمنحك إشراقة وجاذبية، ويمكنك أن تنهل هذا الأسبوع من متع الحياة بدون مخاوف. تبدو حنوناً وحساساً وأكثر ميلاً للرومانسية وتسعد بأوقاتك مع الجميع والفرص متاحة للحصول على إعجاب الكثيرين بك.

LEO • الأسد 23 يوليو ـ 22 أغسطس

العمل: هذا الأسبوع ينصحك الفلك بمضاعفة الحذر، وحاول أن تكون أهدافك أقل مخاطرة ولا تبدد طاقتك. يومي الخميس والجمعة: لديك طموح كبير يدفعك لوضع أهداف واقعية أمامك وتحسن إدارة أعمالك وأموالك.
الحب: الخميس والجمعة: ستكون على موعد مع الحب. ترتفع روحك المعنوية، وتجمعك بمن تحب أجواء جديدة، وتعتمد على أصدقاء مخلصين. السبت والأحد: نظّم جهودك، وإذا كنت متزوجاً، تجنّب الخلاف من الإثنين للأربعاء.

VIRGO • العذراء 23 أغسطس ـ 22 سبتمبر

العمل: من السبت للأربعاء: تنظر للأمور نظرة شاملة، وتتميز بسرعة الإنجاز وبالواقعية وقد تتحمل مسؤولية مشروع جديد. يساعدك «المريخ» على التخطيط لمستقبلك وقد تقوم بتنمية مدخرات. انتبه لحقوقك يومي الخميس والجمعة.
الحب: رغم الضغوط، تميل للرومانسية ويزخر قلبك بمشاعر حب قوية والوقت مناسب لإصلاح علاقاتك وللانطلاق مع الأصحاب وتبدو أكثر قدرة على الإقناع. الخميس والجمعة: انتبه لما ينتظره منك الطرف الآخر واحترم رغباته.

LIBRA • الميزان 23 سبتمبر ـ 22 أكتوبر

العمل: «الشمس» و«عطارد» يثقلان كاهلك بالضغوط والمسؤوليات. قد تتعطل أمور وعليك ألا تتذمر. كما أن «المريخ» بمواجهتك، وعليك أن تتعامل بحرص في توقيع الأوراق، ومن الإثنين القادم تتيسر أمور وتتصرف بنضج.
الحب: «فينوس» ما زال يدعمك. تستحوذ عليك أفكار رومانسية ومثالية، والوقت مناسب للخروج والتحرر من الروتين. لا تتورط في مشاكل عائلية وإذا كنت متزوجاً، حاول أن تستمع لرغبات شريك حياتك وكن متفهماً.

SCORPIO • العقرب 23 أكتوبر ـ 22 نوفمبر

العمل: السبت والأحد والخميس والجمعة: كل شيء يصبح أسهل. قد تتوافر لك فرص النجاح وتتحسن الأمور وتظهر حلول لمشاكل عالقة. من الإثنين للأربعاء: راجع كل شيء أنت مقدم عليه كي لا تندم.
الحب: تسعد عاطفياً واجتماعياً وعائلياً، وتبدو واثقاً من نفسك، ومستعداً لإعطاء مزيد من الاهتمام للمحيطين بك. من الإثنين للأربعاء: انتبه، فقد تكون الأوضاع متوترة وتتضارب الآراء وعليك أن تتفادى الصدام اجتماعياً وعائلياً.

SAGITTARUS • القوس 23 نوفمبر ـ 20 ديسمبر

العمل: من الإثنين للأربعاء: تبدو أكثر تركيزاً وإقناعاً وتجعل الآخرين يتبعون مقترحاتك، وحينئذ تدفعك الأفلاك لتنمية مدخرات أو أملاك. السبت والأحد والخميس والجمعة: تأكد من كل خطوة ومعلومة تصِلك تفادياً للخطأ والخسارة.
الحب: رغم مواجهة «فينوس»، من الممكن أن تقضي أوقاتاً عاطفية دافئة مع الإخوة والأحباب والأصدقاء من الإثنين للأربعاء. حينئذ الوقت مثالي لإظهار مشاعرك والتأثير فيمن حولك وتوطيد علاقاتك، ما عدا ذلك اعتنِ بكلامك.

CAPRICORN • الجدي 21 ديسمبر ـ 19 يناير

العمل: «الشمس» و«عطارد» بمواجهة برجك وقد يصيبك ذلك بالتشوش. من المهم أن تتأنى في قراراتك وخطواتك، ومع ذلك يحالفك الحظ يوم السبت والخميس والجمعة. حينئذ تفكر بصورة إيجابية وتستفيد من الظروف ومعطيات الحياة.
الحب: رغم الضغوط العائلية والاجتماعية، تسيطر هذا الأسبوع على الأوضاع وتؤثر في الكثيرين بكلمات بسيطة. من الأحد للأربعاء: تريث قليلاً، وتجنب الخلافات باعتماد الدبلوماسية والمرونة، وإذا كنت متزوجاً تمالك أعصابك طوال الأسبوع.

AQUARIUS • الدلو 20 يناير ـ 18 فبراير

العمل: «الشمس» بمنزل العمل تدعم طاقتك. تنظم وقتك وأفكارك، وتفرض رغباتك وتحسن توظيف جهودك، وتبدو مقنعاً. قد تصادف في طريقك فرص ذهبية. السبت والأحد والخميس والجمعة: اهتم بصحتك وابتعد عن الثرثرة.
الحب: من الإثنين للأربعاء: تجمعك بالأحباب أوقات دافئة وتعيش مشاعر حقيقية، وتجمعك بالبعض نشاطات اجتماعية وهوايات ممتعة، وتقوم جيداً بواجبات عائلية. في أول وآخر الأسبوع لا تفخر بنفسك وعليك أن تبقى هادئاً.

PISCES • الحوت 19 فبراير ـ 20 مارس

العمل: من أول الأسبوع، تبدو في قمة عطائك. تدعمك «الشمس» وتمنحك روح مبادرة. ترى الأمور بصورة أوضح وقد تحقق نجاحات ومكاسب. من الإثنين للأربعاء: اعمل في صمت وبدقة وحافظ على ما تملك.
الحب: تتملكك مشاعر حنين وتراجع الماضي وتسيطر عليك الذكريات، وقد تكون هناك صعوبة في التعامل عائلياً وعاطفياً، ومع ذلك يعدك الفلك بأوقات حلوة يوم السبت والأحد والخميس والجمعة إذ تبدو فاتناً للجنس الآخر.

هروب من الزيف



محمد فهد الحارثي

@mfalharthi

خذني من هذا العالم المزيف، وانقلني إلى عالم من الفرح هو أنت. عالم هو النقاء والصدق. يا شخصاً تعلمت منه في غيابه ما بحجم حضوره. كل خطوة أسير بعيداً عنك تأخذني إليك آلاف الأمتار. أنت الوحيد الذي تضيء حتى تحت وهج الأنوار. أنت الشخص الذي تنتهي عندك كل الاحتمالات.

لم يعد للآخرين مساحة. عالمي تغيرت تفاصيله ومساحاته. أصبح مركز الكون أينما تكون، وبقية المساحات مجرد صحارى قاحلة. أتأمل الملامح والأشخاص فلا أرى إلا بقايا رسوم، تركها القدر في غفلة من الزمان.

كلما مرت في مساري صعوبات، تمر صورتك في خيالي فتهرب كل الصعوبات. أشعر بالأمان كونك في حياتي، وحينما تبتسم يتحول جفاف الحياة إلى غيث من الحنان. في حياتنا نرى المتناقضات، نلتقي أشخاصاً تمتلكهم الأنانية والتفكير في الذات، ونحزن لأجلهم ونشفق عليهم. أشخاص يشوهون جمالية الحياة وبراءتها.

وحينما أتأملك، أكتشف كم من مساحات الطيبة تمتلكها في داخلك، وكيف أن أشخاصاً مثلك يمثلون الأملَ والفرح والصدق. أشخاص يجعلون العالم يبدو أكثر جمالاً وصفاء. نعم إن العناصر النقية يجعلون هذا العالم أكثر قابلية للعيش.

تجاوزت مرحلة الشك واليقين، أصبحت أرى الأشياء أكثر وضوحاً. لم تعد الأسئلة عندي كثيرة. فقط أنت سعادتي ومساري، وبالنسبة لي أصبحت أنت المصير.

اليوم الثامن:

الزيف كله باطل
حسنته الوحيدة..
يكشف قيمة الصدق

للتفاعل مع الكاتب عبر sms
أرسلوا: محمد ثم فراغ ثم الرسالة
إلى الرقم: 80833 | السعودية

وبإمكانكم التواصل مع الكاتب
وإبداء آرائكم على صفحته
في مدونات سيدتي عبر الرابط:
www.sayidaty.net/blogs
أو عبر بريده الإلكتروني:
malharthi@sayidaty.net